ಎಪ್ರಿಲ್ -2003 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮನೆಮದ್ದು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಮಧುಮೇಹ

ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ



ಕೆ.ಎಸ್.ನ

ನೇಣಿಗೇರಿಸುವ NEW ಮೋನಿಯಾ !

ಜ್ವರ, ಒಣಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲ ಕೆರೆತ ಬಂತೆಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದಿರಿ ! ಅವುಗಳ ವೇಷದಲ್ಲಿನ ಈ ರೋಗ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ. ವೈದ್ಯಲೋಕಕ್ಕೆ ಸವಾಲಾದ ಇದು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನೇಣಿಗೇರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಹಸ್ತ

ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದ 'ಗಂಡು'ಗಳೆಲ್ಲಾ ದಪ್ಪ ಇದ್ದಾಳೆಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿರಾಕರಿಸಿ ಮದುವೆ ತಡವಾಗುವ ದೃಶ್ಯ ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ.

ಮಕ್ಕಳಾದ ಮೇಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯಂತೆ ಅಥವಾ Drum ತರಹ ಕಾಣುವ ಹೆಂಗಸರ ಪಾಡು ನೋಡಲಾಗದು. ಮಾತ್ರೆ/ಪೌಡರ್/ಟಾನಿಕ್/ವಾಕ್/ಡಯೆಟ್ ಮಾಡಿದರೂ ತಮ್ಮ



ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಧಾ ಲೋಕೇಶ್
ಈ ಚಿತ್ರಗಳು ಸತ್ಯ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು : 85.5

ಮೊದಲಿನ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮೈಕಟ್ಟು ಪುನಃ ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೆಲವರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೀಲು ನೋವು, ಹೃದ್ರೋಗ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರೆ, ಸರ್ಜರಿ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದು ಅಪಾರ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ!!!

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಪರಿಹಾರ ಉಂಟೆ.....? ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂದದ ಮೈಕಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಪುನಃ ಪಡೆಯಬಹುದೆ?

ಹೌದು! ಈಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಕೀರ್ತಿಪಟೇಲ್, ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್ ಅವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರ

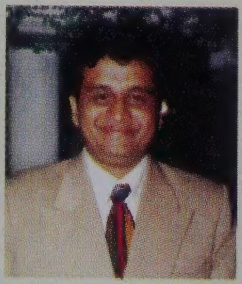
ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೈಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗದ ಬೇಡದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದು ಇಲ್ಲಿದೆ.

'ಎನ್-ಎಕ್ಸಸ್' ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿಯೇ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಬೇರು ಸಮೇತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಅದು ಪುನಃ ವಾಪಸು ಬರದಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

IN-XSನ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ॥ ಕೀರ್ತಿ ಪಟೇಲ್, ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಬಗ್ಗೆ Non-Clinical ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶದಿಂದ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ Health Orientation Programನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ 4 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ನೂರಾರು ಜನರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

IN-XSನಲ್ಲಿ ವಿದೇಶದಿಂದ ಆಮದು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್, ಸೂಜಿ, ಸರ್ಜರಿ ಇದ್ಯಾವುದರ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಭಾಗ ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ, ತೋಳು, ಹಿಂಭಾಗ, ಸ್ತನ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕೂಡ ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜನರು 4 ರಿಂದ 30 ಕೆ.ಜಿ. ತನಕ ಮೈತೂಕ ಇಳಿಸಬಹುದು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸೋತು ಹೋಗಿರುವ, ಜಗ್ಗಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು.





ಡಾ॥ ಕೀರ್ತಿ ಪಟೇಲ್ ಮತ್ತು ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್

ಸುಕ್ಕಾಗಿರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪುನಃ ಬಿಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜನರು ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಂದದ ಮೈಮಾಟ ಹೊಂದು ತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಂ ಕೂಡ ಏರುವು ದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬೇಗನೆ ಕರಗುವುದು. ನಡಿಗೆ, ಮನೆ ಗೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಹಳ ಸುಲಭ ವಾಗುವುದು.



ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ: 65.4

ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾರವರು ಅಪರಿಚಿತರೇನಲ್ಲ. ಇವರನ್ನು ನೀವು 'ಈTV' ಗೆಳತಿ ವಿಭಾಗದ 'ಆಟ-ಊಟ-ಮೈಮಾಟ' ದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಈಗ ಡಾ॥ ಕೀರ್ತಿ, ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾ ರವರು ಇಂಡಿಯನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಊರಿನಲ್ಲೂ ಈಗ IN-XS ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ / ಉಪಕರಣ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಅಂಥವರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಖುದ್ದಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

IN-XS MEDICAL CENTRE FOR OBESITY

IN-XS MEDICAL CENTRE FOR OBESITY

68, 1st Floor, 2nd Main Road, Vyalikaval, Bangalore-560 003 **Tel: 080-3311774**, Dr. Keerthi Patel :**98450-02024**

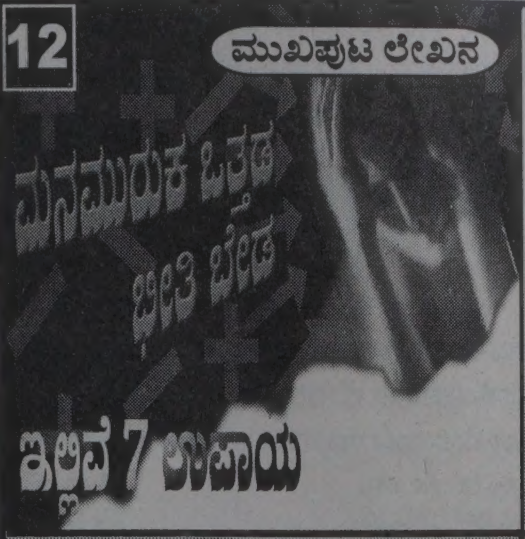
Consultations by Appointment only

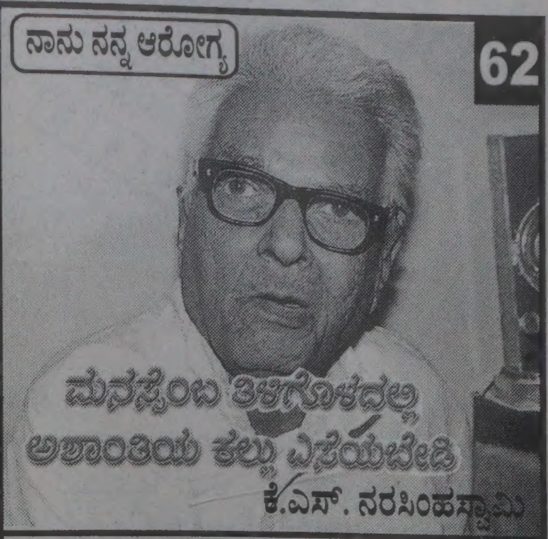
We are looking for interested people to setup Obesity Centers in all major cities

ಸಂಪುಟ: 7
ಸಂಚಿಕೆ: 3

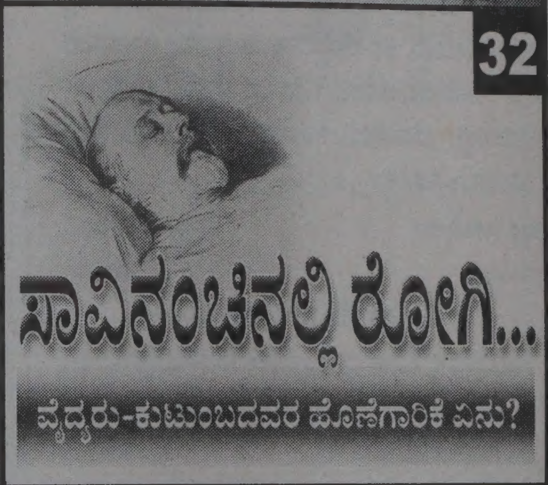
ಜೀವನಾಡಿ

ಏಪ್ರಿಲ್
2003







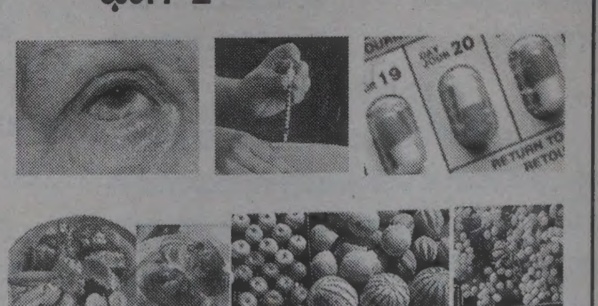


ಜೀವನಾಡಿ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಮಧುಮೇಹ

ಭಾಗ-2



ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ- 590 010.

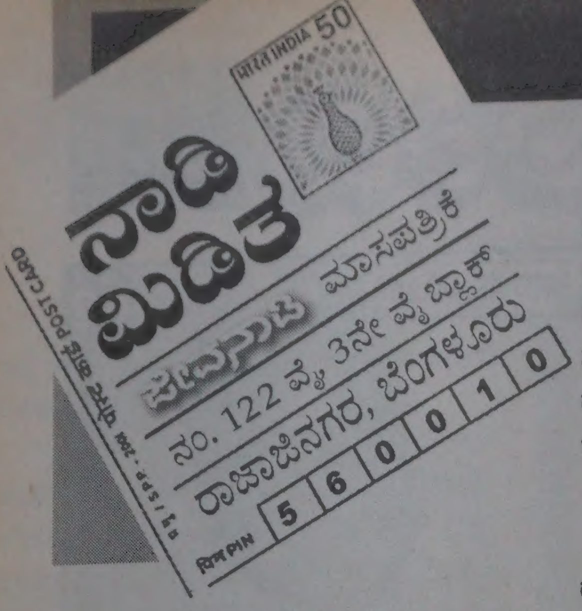
ಸಂಪಾದಕರು

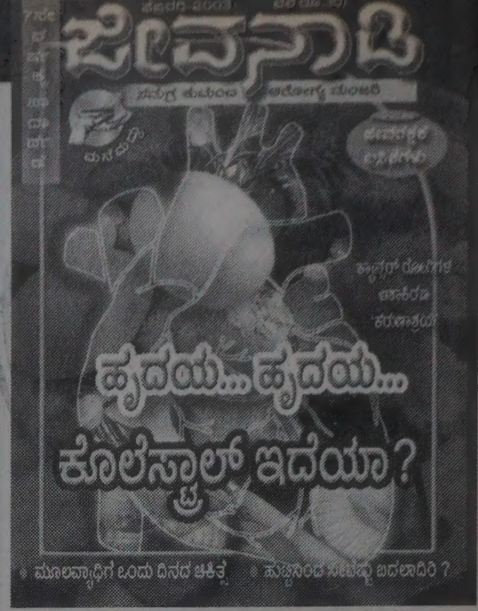
ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್ , ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ನಿರಂಜನ ಪಾಟೀಲ





ಹೃದಯ... ಹೃದಯ

ಫೆಬ್ರುವರಿ-2003 ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖಪುಟವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ರಾಕೇಶ್ ಪೂಂಜ ಅವರ **ಹೃದಯ... ಹೃದಯ... ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇದೆಯಾ?** ಲೇಖನ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ? ಯಾವುದು ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿತು.

ಇಟ್ನಾಳ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) — ಎಸ್.ವಿ. ಆರಬಟ್ಟಿ

ಬೆಂಗಳೂರು — 'ಶಿವಸುತ'

ಸೊಗಸಾದ ಮುಖಪುಟ

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ ಸೊಗಸಾಗಿತ್ತು. ಕಲಾವಿದ ಡಿ.ವಿ. ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

ದೇವಣಗಾಂವ್ (ಸಿಂದಗಿ) — ಸಂತೋಷ ಭೂಸನೂರ

ಜೀವಧಾರೆ

ಜೀವಧಾರೆಯಲ್ಲಿ 'ಮದ್ದುಗಳಿಗೆ ಮಣಿಯದ ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣು' ಹಾಗೂ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಮದ್ದಿಗೆ ಮಣಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಡೇರಹಟ್ಟಿ (ಗೋಕಾಕ) — ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣ ಶರಣರು

ಮುದ್ದೇಬಿಹಾಳ — ಎಸ್.ಕೆ.ಶಿವಯೋಗಿಮಠ

ಮಿದುಳಿಗೆ ಪ್ರಭಾವ

'ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು' ಲೇಖನಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರು ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಳೆ-ಎಳೆಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಜಯಪುರ (ಹೊನ್ನಾಳಿ) — ಮನೋಜ್ ಬಣಜಾರ

ಕುಂಗಟೋಳಿ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) — ಸಾಗರ ಕಲ್ಲೋಳಿ

ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ

ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಕೊಂಡು ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು, ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಮಳ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಲಿಂಗಸೂಗೂರು — ಮಹೇಶ್ ಈರಣ್ಣ

ಹಿರೇಕೊಡಿ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) — ಎಸ್.ಎಲ್. ಲೋಕರೆ

ಹೊನ್ನಾಳಿ — ಸಿ.ಎನ್. ಸತೀಶ್

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಸಲಹೆಗಳು

'ಚಿತೆ ನಿರ್ಜೀವವನ್ನು ಸುಟ್ಟರೆ ಚಿಂತೆ ಸಜೀವವನ್ನೇ ಸುಡುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವ ತುಂಬಿದ ಲೇಖನ ಇದಾಗಿತ್ತು. ತೋರ್ಪಡಿಸಲಾಗದಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ತುಮುಲಗಳನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲಹೆಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ.

ಮೈಸೂರು — ಕೆ.ಎ. ಗಂಗಾಧರಗೌಡ

ಚಿಕ್ಕಕಡಬೂರು — ಚಂದ್ರಪ್ಪಿಗೌಡ

ಸ್ನೇಹದ ಸತ್ಯಾಂಶ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಲನ್ನನುಭವಿಸಿ ನಿರಾಶರಾದವರಿಗೆ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಸ್ನೇಹಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ತನಗೆ ತಾನೇ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಸತ್ಯಾಂಶವನ್ನು ಈ ಲೇಖನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಹನಸಿ (ಹ.ಬೊ.ಹಳ್ಳಿ) — ಕೆ. ಜ್ಯೋತಿ

ರುಪಿನಾಳ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) — ರವಿ ಖೋತ

ಉಲ್ಲಾಳ ಉಪನಗರ (ಬೆಂ) — ನಾಗರಾಜ ಸಿಂಗಿ

... ಜೀವನಾಡಿಯೇ ಕಾರಣ

ನಾನು ಗುಟಕಾ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದೇ ನನ್ನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ! ದಿನಕ್ಕೆ 15-20 ಗುಟ್ಕಾ ಮೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದ ನಾನು ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಕುರಿತಾಗಿ ಬಂದ ಲೇಖನ ಓದಿದ ಬಳಿಕ ಗುಟಖಾದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿನ ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯೇ ಕಾರಣ.

ಸಿಂಧನೂರು — ಕೆ.ಬಾಜಾಪಾಶಾ

ಪರಿವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರ ಭೂಮಿಗಾಥೆಯಲ್ಲಿ 'ಬೇಕಿವರಿಗೆ ಪರಿವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಯಾಗಿತ್ತು.

ಕೂಡ್ಲೂರು (ಯಾದಗಿರಿ) — ಸಾಬಣ್ಣ ಕರೆಮ್ಮನವರ

ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿ

'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು 18 ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು' ಲೇಖನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಯಿತು.

ಕುಂಗಟೋಳಿ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) — ಕೆ. ದೇವ

...ಮಾನವೀಯತೆ ಸತ್ತಿಲ್ಲ

'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಕರುಣಾಶ್ರಯ' ಲೇಖನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆಳೆಯಿತು. ಮಾನವೀಯತೆ ಸತ್ತಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಸೇವಾಭಾವನೆಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿ — ಸುಬ್ಬುಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಚ್.ಕೆ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್ ಅವರು ಜೀವರಕ್ಷಕ ಲಸಿಕೆ'ಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡವರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಿದಂತಾಗಿದೆ.

ಯಾಳವಾರ — ಬಿ.ಎಂ. ಮಾನ್ವಿ

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

ಡಾ|| ರಂಗನಾಥ ಕಟ್ಟಿಯವರ **ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಒಂದು ದಿನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ** ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಂದೇಹಗಳು, ಉಪಚಾರ, ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ಕುರಿತು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಳ್ಳೂರು (ಸಿಂಧನೂರು) — ಪಿ.ಕೆ. ಶಾಮಿದ್‌ಸಾಬ್

ಮುರಗಲ್ಲ — ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಅನಿಲಕುಮಾರ್

ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ವಿಪರ್ಯಾಸ

ಸಾವಿನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಬೇಧಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಗತಿಯತ್ತ ಸಾಗಿರುವುದು ಮಾನವನ ಬದುಕಿಗೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಿಂತ ಕಷ್ಟವನ್ನೇ ತರುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು — ನರೇಂದ್ರ ಸಿರಕಜೆ

ಒಡನಾಟವೆಂಬ ಟಾನಿಕ್

'ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ಹಾಸ್ಯ ಬರಹಗಾರ್ತಿ ಟಿ. ಸುನಂದಮ್ಮನವರು 'ಸಾಹಿತಿಗಳ ಒಡನಾಟವೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಟಾನಿಕ್' ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು ಅವರ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯತೆಯ ಪ್ರತೀಕ.

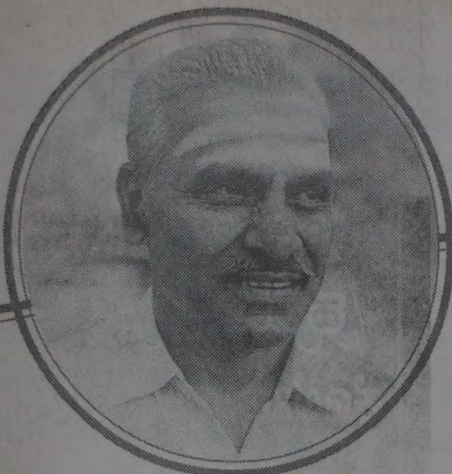
ಮುನವಳ್ಳಿ (ಸವದತ್ತಿ) — ವೈ.ಬಿ. ಕಡಕೋಳ

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ	ರೂ. 60
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ	" 110
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 210
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 300
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 390
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 475
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	" 1000

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂ.ಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಸುಗಂಧ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಬಂಜೆತನ

ಈ ಸುದ್ದಿ ಆಗಾಗ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇದು ಸುಳ್ಳು ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಸುವಾಸನೆ ದ್ರವ್ಯ ತಯಾರಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಪ್ರಕಟಿಸುವರು. ಜನರಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಿ ಕೆಲವರು ಸುವಾಸನೆ ದ್ರವ್ಯ ಬಳಸುವ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೊಸಬರು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವರು. ವಿಜ್ಞಾನ ತನಗೆ ತಿಳಿದ ಸತ್ಯಸಂಗತಿಯನ್ನು ಬಯಲಿಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವದು.

ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ವಿದೇಶದಿಂದ ಬಂದ ಸುಗಂಧ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು ಒಂದು ಗೌರವದ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಇದರ ಮೋಹ ಜಾಸ್ತಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಖರೀದಿಸಿ ತರಬಹುದು. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿದ ತಕ್ಷಣ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹರೆಯದ ಯುವತಿ ಯುವಕರು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸುಗಂಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಲೆಗೆ, ಕಿವಿಯ ಹಿಂದೆ, ಕಂಕುಳದಲ್ಲಿ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು ಸಹಜವೇ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕರ ಕಲ್ಪನೆಯೆಂದರೆ ಸುವಾಸನೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು.

ಸುವಾಸನೆಯ ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಥ್ಯಾಲೇಟ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಥ್ಯಾಲೇಟ್ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಹಲವಾರು ಪ್ರಕಾರದವಿರುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಂಪನಿಗಳು ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಥ್ಯಾಲೇಟ್ ಬಳಸಿ ಸುಗಂಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಥ್ಯಾಲೇಟ್ ಪದಾರ್ಥ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಸುವಾಸನೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಥ್ಯಾಲೇಟ್ ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸುವಾಸನೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಕಂಪನಿಗಳು ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಥ್ಯಾಲೇಟ್ ಪದಾರ್ಥ ವಿಷವೆಂದೇ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಸುಗಂಧದೊಡನೆ ಮೂಗು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಸೇರುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳೊಡನೆಯೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅವು ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಂತೆಯೂ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆದು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವಿಕಾರತೆಗಳು ಕಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಂಜೆ ಇಲ್ಲವೆ ನಪುಂಸಕನಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಅನಾಹುತ ಇನ್ನೂ ಮದುವೆ ಆಗದ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದರೆ ಗತಿ ಏನು?

ಈ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಕೇವಲ ಊಹಾಪೋಹಗಳ ಮೇಲಿಂದ ಬಂದಿಲ್ಲ, ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದರು. ಫಲಿತಾಂಶ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗಾಬರಿಗೊಳಿಸಿತು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಾರತೆಗಳು ಕಂಡಿದ್ದವು. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಫಲವತ್ತತೆ ಹಾಳಾಗಿತ್ತು.

ಥ್ಯಾಲೇಟಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಸರುಗಳು ಇಂತಿವೆ.

ನಿವಾ ಡಿಯೊ ಕಾಂಪಾಕ್ ಡಿಯೊಡರೆಂಟ್

ಹಲವಾರು ತರದ ಕೇಶ ಶೃಂಗಾರ ಸಾಧನಗಳು

ಇಯು ಡಿ ಫರಫ್ಯೂಮಗಳು

ಯೊಟಲೆಟ್ ವ್ಹೆಪೊರೈಸರ್

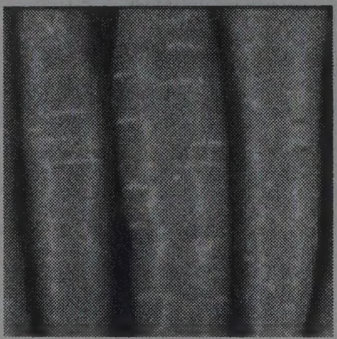
ಮುಂತಾದವುಗಳು ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಥ್ಯಾಲೇಟ ವಿಷವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿವೆ. ವಿದೇಶ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ದೇಶಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೂವಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ತೈಲಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅತ್ತರಗಳೂ ಸಹ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ. ಯುವಕರು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು. •

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೇವನೆ: ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ವಿದಾಯ?

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಹಾರೋಗ. ಅದರ ಹೆಸರು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಲೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಗಡಗಡ ನಡುಗುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಪಾರಾಗುವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೆಲಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ.



ಆದರೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನಿಮಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಅತ್ಯಂತ ಸಾಧಾರಣವೆಂದು ಕಂಡುಬರುವ ಗಜ್ಜರಿ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದಂತೆ!

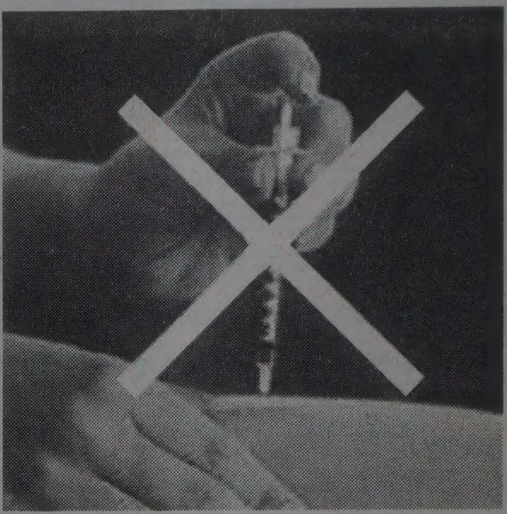
'ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್'ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರು ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಮಧ್ಯಮ ಆಕಾರದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಇಡೀಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದಂತೆ.

ಅಲ್ಪಬೆಲೆಯ ಪುಟ್ಟ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಈ ಮಹಾರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಕೊರೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯಗಳು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗೆಣಸು, ಖರಬೂಜ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಟೊಮೆಟೊ ಸಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ 'ಫೈಟರ್' ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಬರಲಿದೆ! ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮಾತ್ರೆ

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನು ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಬಯೋಸೆಂಟೆ ಫಾರ್ಮಾಸೂಟಿಕಲ್ಸ್ 'ಓರಲ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್' ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶ ಸಾಧಿಸಿದ್ದು, ಅದು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಬಲ್ಲ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ.



ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಸಲ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸೌಕರ್ಯ ಹಾಗೂ ನೋವಿನ ಸಂಗತಿಯನ್ನಂತೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ, ಹಲವು ಸಲ ಇದರ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇವೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆ ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಗೆ ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಲಿದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಅದು ಮೆಚ್ಚಿಕೆಯಾಗಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉತ್ಸಾಹಜನಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಇದು ಅದ್ಭುತ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬರಲಿದೆ! ಸಂತಾನ

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿದಾಗಲೇ ಬಹುತೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡಂತೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಕಳೆದ ಅನೇಕ ದಶಕಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಜನರು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪುರುಷರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪುರುಷತ್ವ ಎಲ್ಲಿ ಕುಂದುತ್ತೋ ಎಂಬ ಭಯ. ಇಂತಹ ಸಂದೇಹವುಳ್ಳ ಪುರುಷರಿಗೊಂದು ಸಿಹಿಸುದ್ದಿ!

ರಾಜಸ್ಥಾನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸವಾಯಿ ಮಾಧೋಸಿಂಹ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಯುರಾಲಾಜಿ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರಿನ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ವಿಕಸನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದು, ಪುರುಷರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಗುಮೊಗದ ತಾಯಿ-ಹಸನ್ಮುಖಿ ಶಿಶು



ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ತಾಯಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ನೇರವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಪ್ರಸನ್ನವದನಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಸನ್ಮುಖಿ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥಳಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಈ ಅಚ್ಚರಿಕಾರಕ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು. ನೀವೂ ಹಸನ್ಮುಖಿ ಶಿಶುವಿನ ತಾಯಿಯಾಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಡ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನರಾಗಿರಿ.

ಎಣ್ಣೆ-ಬೆಣ್ಣೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ 'ಅತೀ ಕಾಳಜಿ' ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವರು ಮಾತುಮಾತಿಗೆ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಹೊಸ ಮಾನಸಿಕತೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ಈಚೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ತುಂಬ 'ಲೊ ಫ್ಯಾಟ್'ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಟ್‌ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಫ್ಯಾಟ್ ಕುರಿತಂತೆ ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಖಚಿತಪಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರೊಡ್ಯೂ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು 'ಫ್ಯಾಟ್ ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ನಿಗ್ಧಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ) ಮೂಲರುಚಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಉಪ್ಪು, ಸಿಹಿ, ಖಾರ, ಒಗರು ಈ ಮೂಲ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ಬಹುಬೇಗನೇ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲರುಚಿ ಶಕ್ತಿಗೆ ಫ್ಯಾಟ್‌ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೇಳಿಕೆ.

'ಫ್ಯಾಟ್ ಫ್ರೀ' ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೇನೊ ತುಂಬುತ್ತೆ. ಆದರೆ ಹಸಿವು ನೀಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ-ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಬೇಡಿ



ನೀವು ಕುಟುಂಬದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರೆ? ನೀವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ? ಹೌದೆಂದಾದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ಕುಡಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಬರಲು ನೇರ ಕಾರಣಕರ್ತರಾಗಬಹುದು!



'ಫಿನಿಶ್ ಇನ್ ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಹೆಲ್ತ್' ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯನೊಬ್ಬ ಧೂಮ ಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಇತರರಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕುಟುಂಬದವರಿಗಿಂತ ಐದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗಿಂತ ಅವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಇತರರಲ್ಲಿ (ಅಂದರೆ ಅಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು) 'ಆರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯ' ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಧೂಮಪಾನಿಯೊಬ್ಬ ಸಿಗರೇಟು ಅಥವಾ ಬೀಡಿಯ ಧಮ್ ಎಳೆದ ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಹೊಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಷಕಾರಕ ವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕರುಳ ಕುಡಿಗಳು ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರಾಗಲು ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟಿಗೆ ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಿಬಿಡಿ.

ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

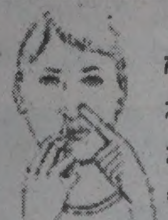
ಕೇವಲ ಒಂದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಸಾಕು, ಹತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಅದು ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತದಂತೆ.

60 ಮಿಗ್ರಾಂ ಸ್ಟೈರಿನ್ ಮೆಲಿಯಾಕ್ ಅನ್‌ಹೈಡ್ರೈಡ್ (Styrene Meleic anhydride - SMA)ದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ 'ರಿಸಗ್' ಎಂಬ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಪ್ರವಾಹ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಡಾ॥ ಎಸ್.ಕೆ. ಲೋಹಿಯಾ ಅವರು 'ರಿಸಗ್' ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಕುರಿತಂತೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪುರುಷ ಪುನಃ ತಂದೆಯಾಗಲು ಬಯಸಿದರೆ ಆತನ ಅಭಿಲಾಷೆಯನ್ನೂ ಈಡೇರಿಸಬಹು ದಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ 'ರಿಸಗ್' ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು 'ರಿವರ್ಸ್' ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಡಾ॥ ಲೋಹಿಯಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಅನಸ್ಥೇಸಿಯಾ ಉಪಯೋಗಿಸದೆಯೇ ನೀಡಬಹುದು.

ಸೈನಸ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಶನ್‌ಗೆ ಸಂಗೀತ ಮದ್ದು



ಸ್ವೀಡಿಷ್ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ರೇಡಿಯೋ - ಆಡಿಯೋ ಗಳಿಂದ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಸೈನಸ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಶನ್‌ನಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡವೊಂದು ಹತ್ತು ಜನರ ಮೇಲೆ ಕೂಲಂಕಷ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಮೆಚ್ಚಿನ ಹಾಡೊಂದನ್ನು ಗುನುಗುನಿಸಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇತರರಿಗಿಂತ 15 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ತನ್ನ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆಳೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದ. ನಿಸರ್ಗ ನಿರ್ಮಿತ ಈ ವಾಯು ಸೈನಸ್ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಸುಮಧುರ, ಮೆಚ್ಚಿನ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಸೈನಸ್ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಯು ಮೂಗಿ ನಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಸಲ ಗುನುಗುನಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲು - ಮುಚ್ಚಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಡಿಗೆ

ಎಸ್.ಎಸ್. ದೀಪಕ್

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಎದ್ದು ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ವಾಕ್, ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಂತೂ ವಾಹನಗಳ ಓಡಾಟ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುವುದರಿಂದ ಮುಂಜಾನೇ ನಾಲ್ಕು ನಾಲ್ಕೂವರೆ ಗಂಟೆಗೇ ಎದ್ದು ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು, ಮತ್ತ್ಯಾವುದೋ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರೋ, ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವವರು ಮಾತ್ರ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೋಗಿ ಬಹಳ ವರುಷಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂದು ಈ ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ವಾಕ್ ಅಥವಾ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಕಿರಿಯರೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಡಿಗೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂಬುದು (ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ) ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ.



ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಕೇವಲ ದೇಹಕ್ಕೇ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನಡಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯಾಸ, ದಣಿವಿಲ್ಲದೇ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಈಜು, ಜಾಗಿಂಗ್‌ನಂಥವುಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ಲಾಭಗಳು ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ನಾವು ನಡೆಯುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಹುತೇಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದೊಂದು 'ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ದರ (Basic Metabolism Rate) ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನಡೆದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂಥ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷ ನಡೆದರೆ ಸುಮಾರು 200 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ನಡಿಗೆಯು ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುವಂಥ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೈಗಳ, ಕಾಲ್ಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಚುರುಕುತನ ಬರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಾಗಿ ನಡಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸುಲಭ ವಿಧಾನ. ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ, ಮನಕ್ಕೆ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ.



ಹಗುರವಾದ ರೀತಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು ಎಂದು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡಿದೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ವಾಕ್, ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೂ ಲಾಭವುಂಟು. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಕೋಶಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾವು ಚುರುಕಾಗುತ್ತೇವೆ.

ನಡಿಗೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ, ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲೂ ಸಹಾಯಕ. ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಕಲ್ಮಶಗಳೂ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ನಾವು ಹುರುಪು, ಉತ್ಸಾಹ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ದೇಹ ಹಗುರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ದೇಹ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಾವು 'ಫಿಟ್' ಆಗಿ ಯುವಜನರಂತೆ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನಡಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ದರವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ!

ಮುಂಜಾನೆ, ಸಂಜೆಯ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಲಾರಂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೊ, ತಂದೆಗೋ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರಿಗೋ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇಗ ಏಳಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಸಡಿಲ ಉಡುಪು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಶೂ ನಡಿಗೆಗೆ ಉತ್ತಮ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಟೀ-ಶರ್ಟ್ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಮೊದಮೊದಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ. ನಡಿಗೆಯ ವೇಗವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಏರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿರಿ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯ, ಹಕ್ಕಿಗಳ ಚಿಲಿಪಿಲಿಗಳನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ, ಉತ್ತಮ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿರಿ. ಶುದ್ಧವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಉಸಿರಾಡಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ-ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷ ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜಾಗಿಂಗ್ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ನಡೆದು ಆಯಸ್ಸು, ದಣಿವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ.

C/o ಎ. ರಂಗನಾಥ್, 185, ಬಿಳಿಗಿರಿ, 1ನೇ ಕ್ರಾಸ್,
5ನೇ ಮೇನ್, ಕೆಇಬಿ ಬಡಾವಣೆ, ಬಿಟಿಎಂ 1ನೇ ಹಂತ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 76.



ಬೇಸಿಗೆ ಬೇನೆ ಕಾಲರಾ

'ಸುಮಾರು ಎರಡು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಬಾಂಗಾ ಹಾಗೂ ಬಂಗಾಲದ ಗಂಗಾ ಮುಖಜ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿದ ಕಾಲರಾ ಹಾವಳಿ ಇಂದು ಅಷ್ಟಾಗಿಲ್ಲ. ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕೊಲೆರೆ ದಂಡಾಣುಜನ್ಯ ರೋಗವಿದು. ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಬಂಗಾಲದ ಕೊಡುಗೆ ಇದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ವಿಶೇಷತಃ ಕಾಡುವ ಕಾಲರಾಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಮರಣ!

● ಗೀತಾ ಸತ್ಯ

ಕಾಲರಾ ದಂಡಾಣು ಒಳಹೊಕ್ಕರಾಯಿತು. ವಿಷ ವಸ್ತುವೊಂದು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಆರಂಭ. ರೋಗಿಯ ಮೈಯ ಜಲಾಂಶದ ಕೊನೆಯ ಬಿಂದು ಸಹ ಬೇಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಜಲತ್ವ (De hydration)ದಿಂದ ರೋಗಿ ಕಂಗಾಲು. ಆಘಾತದಿಂದ ಸಾವು. ರೋಗಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿ ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕೊಲೆರೆ ದಂಡಾಣುವಿನ ದಂಡು ದಂಡೇ ಹೊರ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಜಲವನ್ನೇ ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರರಿಗೆ ರೋಗ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ.

ದಂಡಾಣು ಹೊಕ್ಕ ಹನ್ನೆರಡು ತಾಸೊಳಗೆ ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಆರಂಭ. ಸಾವು ತರಬಲ್ಲ ಈ ರೋಗ ನೋವು ತರುವುದು ವಿರಳ. ಕೇವಲ ಭೇದಿ ಭೇದಿ ಮಾತ್ರಾ. ರೋಗಿ ಕಂಗಾಲು, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಒಂದೂವರೆ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಜಲಾಂಶ ಮಲವಾಗಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಭೇದಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಕೊನೆಗೆ ವಾಂತಿ ಆರಂಭ. ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಂಥ ದ್ರವಮಲ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ವಾಂತಿ. ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

ವಾಂತಿ ಭೇದಿಗೆ ತತ್ತರಿಸುವ ರೋಗಿ ಸುಳಿಗಾಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ ತರಗೆಲೆಯಂತಾಗುತ್ತಾನೆ. ನೀರ ಹನಿ ಬಸಿದು ಹೋಗಿ ರೋಗಿ ಕಂಗಾಲು. ಮೈ ಕೈ ತಣ್ಣಗೆ, ಎದೆ ಬಡಿತ ಏರಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಳಿಕೆ. ಹನ್ನೆರಡು ತಾಸಿನಿಂದ 7 ದಿನ ಪರ್ಯಂತ ರೋಗದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಮುಂದುವರಿಕೆ. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆತರೆ ಜೀವ ಉಳಿದೀತು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾವು ಬದುಕಿನ ಹೋರಾಟ.

ಹೊರರೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಷ್ಫಲ. ಬಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ವಿನಾ ಉಳಿಗಾಲವಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ ನೀರಿನ ಉಪಚಾರ ಸೌಮ್ಯ ರೂಪದ ರೋಗ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಸಫಲ. ಬಲಿತ ರೋಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವ ಜಲಾಂಶ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಜಲಾಂಶ ಕುಸಿತದಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ತೊಂದರೆ ಭಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಭಯವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಲರಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ತಡೆ ಲೇಸು. ಕಾಲರಾ ರೋಗಿಗೆ ನಿರಂತರ ನೀರಡಿಕೆ ಅಧಿಕ. ಎಚ್ಚರವಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಸತತ ನೀರುಣಿಸ ಬಹುದು. ವಾಂತಿ ಇದ್ದರೆ ಇದೂ ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ನೀರು ನೀಡಿದರೆ ಅಪಾಯ. ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ ನೀರೇ ಅಗತ್ಯ. ಬರಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಳಿದುಳಿದ ಜೀವಜಲ ಮತ್ತಷ್ಟು ದುರ್ಬಲ. ದೇಹದ ಉಳಿದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ತಟ್ಟೀತು.

ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್‌ನಂತಹ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಕ ದಂಡಾಣು ನಾಶಕದ ಆವಿಷ್ಕಾರದಿಂದ ಇಂದು ಕಾಲರಾ ಹಾವಳಿ ನಿಯಂತ್ರಿತ. ಬಂಗಾಳದ ಕಾಲರಾ ಹಾವಳಿ ತೊಡೆದುಹಾಕಿದ ಕೀರ್ತಿ ಈ ಔಷಧಕ್ಕಿದೆ. ಇಂದು ಕಾಲರಾ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಲಸಿಕೆಯ ಎರಡು ಚುಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ 6ರಿಂದ 8 ತಿಂಗಳ ರೋಗತಡೆ ಸಾಧ್ಯ! ಕಾಲರಾ ಸೋಂಕು ಇರುವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿಕೆಯೊಂದು ವರದಾನವೇ ಸೈ. ●

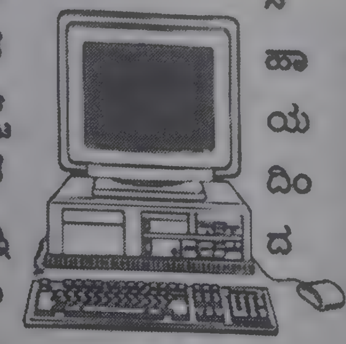
ನೀವೇ ತಯಾರಿಸಿ ಜೀವಜಲ

ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಕಾದಾರಿದ ನೀರು. 20 ಗ್ರಾಂ ಗ್ಲುಕೋಸು ಪುಡಿ. ಎರಡೂವರೆ ಗ್ರಾಂ (ಅರ್ಧಸ್ಪೂನ್) ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ. 3.5 ಗ್ರಾಂ ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕರಗಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ವಾಂತಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ 2 ಸ್ಪೂನ್ ಮಾತ್ರಾ ಕುಡಿಸಿ. ದಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಅಷ್ಟೇ ನೀಡಿ ನಿರ್ಜಲತ್ವ ನೀಗಬೇಕು.

ಉಚಿತ*
ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ...
ರೂ. 420/- ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್

ಉಚಿತ: 12 ಭಾಷೆಗಳ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು + 8 ಮಿನಿ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು + 4 ಕೋರ್ಸ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಲೇಟೆಸ್ಟ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಕೋರ್ಸ್



ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್

ಡಿವಿಜನ್-1	ಡಿವಿಜನ್-2	ಡಿವಿಜನ್-3	ರೂ.
ರೂ.110/-	ರೂ.140/-	ರೂ.170/-	420/-

ಡಿವಿಜನ್-1 ABCD ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಂಗ್ಲೀಷನ್ನು ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಕಲಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಒಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ.110/-

ಡಿವಿಜನ್-2 ತಪ್ಪುಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಬರೆಯಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವ್ಯಾಕರಣ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಲಭ ಸೂತ್ರಗಳಿಂದ, ಈಜಿಯಾಗಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ.140/-

ಡಿವಿಜನ್-3 ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ತಡವರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ತಪ್ಪುಗಳು ಇಲ್ಲದೆ, ಅತಿ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ. 170/-

Free 12 ಭಾಷೆಗಳ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು Free
(12 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ)

1. ಹಿಂದಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	9. ಅರಬಿಕ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
2. ತಮಿಳ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	10. ಉರ್ದೂ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
3. ತೆಲುಗು ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	11. ಒರಿಯಾ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
4. ಮಲಯಾಳಂ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	12. ಸಾನ್‌ಸ್ಕ್ರಿಟ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
5. ಬೆಂಗಾಲಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	
6. ಮರಾಠಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	
7. ಪಂಜಾಬಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	
8. ಗುಜರಾತಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	



4 ಕೋರ್ಸ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಫ್ರೀ
(4 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ)

1. ವರ್ಡ್ ಪವರ್ (ಆಂಗ್ಲ ಪದಗಳ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ)
2. ಲೆಟರ್ ರೈಟಿಂಗ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ (ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಗದ ಬರೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ)
3. ಅಬ್ರಿವೇಷನ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಸಾಂಕೇತಿಕ ಪದ ನಿಘಂಟು)
4. ವೆರ್ಬ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಅವುಗಳ ರೂಪಗಳು)



8 ಫೆಂಟಾಸ್ಟಿಕ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು ಫ್ರೀ
(8 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ)

1. ಈಜಿ ಮನಿ ಎರ್ನಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ)	5. ಸಕ್ಸಸ್‌ಫುಲ್ ಎಗ್ಜಾಮಿನೇಷನ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಕೋರ್ಸ್)
2. ಸೀಕ್ರೆಟ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಕೋರ್ಸ್ (ನೀವೂ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಮಾಡಬಹುದು)	6. ಯೋಗಾ ಕೋರ್ಸ್ (ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳ ವಿವರಣೆ)
3. ಜೆಂಟ್ಸ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ನೆಸ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಗಂಡಸರ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಲು)	7. ಪಾಮಿಸ್ಟರಿ ಕೋರ್ಸ್ (ನಿಮ್ಮ ಕೈರೇಖೆ ಹೇಳುವ ಭವಿಷ್ಯ)
4. ಬ್ಯೂಟಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?)	8. ಕಿಚನ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ವೈದ್ಯ)

ಫ್ರೀಯಾಗಿ ಕೋರ್ಸ್‌ನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಿರಿ

1. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೂಪನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. 2. ಜೆರಾಕ್ಸ್‌ಗಳು ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. 3. ಒಂದು ಕೋರ್ಸ್ ಉಚಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ಕೂಪನ್ ತಪ್ಪದೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. 4. ಕವರಿನ ಮೇಲೆ ರೂ. 5/- ಸ್ಟಾಂಪ್ ಪ್ರಸ್ತುತ ಧರದ ಪ್ರಕಾರ ಅಂಟಿಸಬೇಕು. 5. ಕೂಪನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಿಯಮ ನಿಬಂಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಸ್ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 6. ಕೋರ್ಸ್ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಫ್ರೀ. ಆದರೇ ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆಗುವ ಖರ್ಚುಗಳು ನೀವೇ ಭರಿಸಬೇಕು. 7. ಈ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಸ್‌ನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾದರೂ. ಕೋರ್ಸ್ ಕಳುಹಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಹಕ್ಕುಗಳು ನಮಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. 8. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಈ ಕೂಪನ್ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನ ಮಾಡದೆ ತಕ್ಷಣ ಕಳುಹಿಸಿ!

STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE

2456

New No.203,Ground Floor, Habibullah Road, T.Nagar, Chennai -17.

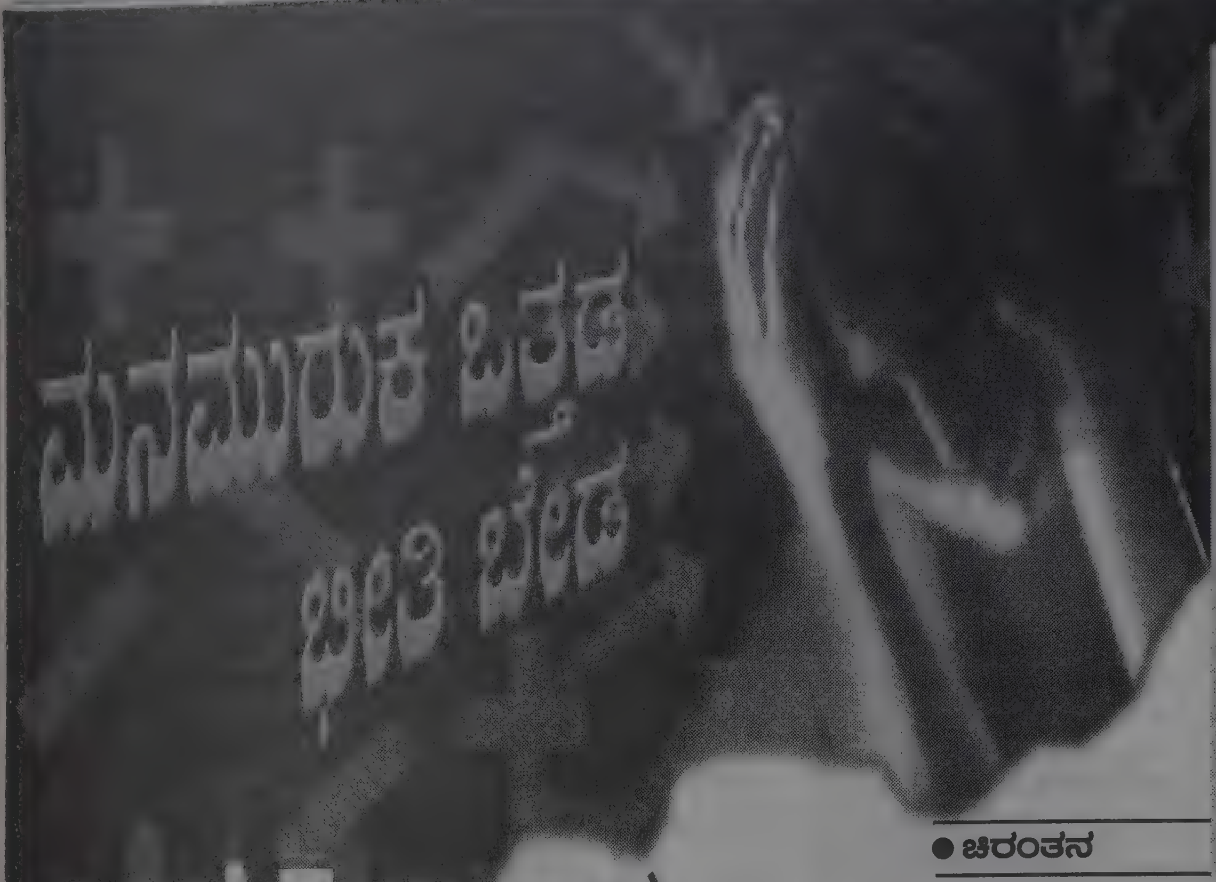
ನನಗೆ ರೂ.420 ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಸ್ಟೂಡೆಂಟ್ಸ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಅವರ ಡಿವಿಜನ್ 1,2,3, ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ರವರ ಫ್ರೀ ಸಿಂಪಲ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕೇಜನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿ. *ಪೋಸ್ಟ್ ಖರ್ಚುಗಳು, ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್, ಫಾರ್ವರ್ಡಿಂಗ್ ಖರ್ಚುಗಳು, ಅಡ್ವರ್‌ಟೈಜಿಂಗ್, ಮೆಯಿಂಟೆನೆನ್ಸ್ ಖರ್ಚುಗಳ ನಿಮಿತ್ತ ರೂ.100 ನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೆನ್‌ಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ನನ್ನ ಫ್ರೀ ಸ್ಟೂಡೆಂಟ್ಸ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಸಿಂಪಲ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕೆಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂದು ಭರವಸೆಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

(ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಅರ್ಥ ಆಗುವಂತೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ, ಇಲ್ಲದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೋರ್ಸ್‌ನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು)

Name: ....

Address: ....

.... Pin Code



ಮನಮುರುಕ ಒತ್ತಡ ಭೀತಿ ಬೇಡ

ಇಲ್ಲಿವೆ 7 ಉಪಾಯ

ಇಂದಿನ ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ಮರುಭೂಮಿಯ ಓಯಾಸಿಸ್‌ನಂತಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹೆಜ್ಜೆ-ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಒತ್ತಡದ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ? ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಏಳು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು, ಅವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಒತ್ತಡಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

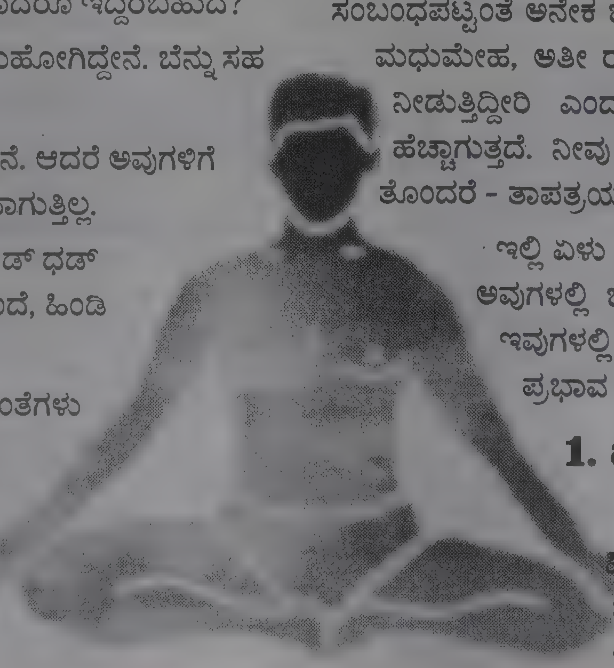
● ಚಿರಂತನ

ಮೊದಲು ನೀವು ಈ ಕ್ವಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ - ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೆರನಾದ ಯೋಚನೆ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ? ಅವು ಹೀಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದಿರಬಹುದೆ?

- ನಾನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸೋತುಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಬೆನ್ನು ಸಹ ನೋವಿನಿಂದ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ನಾನು ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಸುತ್ತುವರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.
- ನನ್ನ ಹೃದಯ ರೈಲಿನ ಇಂಜಿನ್‌ನಂತೆ ಸದಾ ಧಡ್ ಧಡ್ ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಕ್ರ ತಿರುಗಿದಂದೆ, ಹಿಂಡಿದಂತೆ - ಗಾಳ ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ಭವಿಷ್ಯದ ಕುರಿತಂತೆ ಕುಟುಂಬದ ಬಗೆಗಿನ ಚಿಂತೆಗಳು ನನಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸಲೂ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ.
- ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂದ ನನ್ನ ತಲೆ ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಸಿಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.
- ನನಗೆ ನನ್ನ ನಿರ್ಣಯಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಭವಿಷ್ಯದ ಕುರಿತಂತೆ ನಾನು ನಿರಾಶಾವಾದಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.
- ನಾನು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಸುಖ-ಸಂಪನ್ನ ಜನರನ್ನು ಕಂಡು ಕರುಬುತ್ತೇನೆ.
- ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದು - ಕುಡಿದು ಮಾಡಿದರೆ ನನಗೆ ಎದೆಉರಿ ಹಾಗೂ ಅಪಚನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಫೀಸಿನ ವಾತಾವರಣ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೊಪ್ಪುವಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ನನ್ನ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಇದರ ನೇರ ಅರ್ಥ - ನೀವು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಕೇವಲ ಮಿದುಳಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಶರೀರದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಸತತವಾಗಿ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಅನೇಕ ಚಿಕ್ಕ-ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉದಾ: ಶೀತ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಒತ್ತಡ ಬಿಗುವಿನಿಂದ ದೂರ ಇದ್ದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆ - ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಂದೂ ದೂರವಿರಬಹುದು.



ಇಲ್ಲಿ ಏಳು ಬಗೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ನೀವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನಾದರೂ ಮನಸಾರೆ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಪಾಯವು ಅಷ್ಟೇ ನಿಖರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

1. ಚೈತನ್ಯದಿಂದಿರಿ

"ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿ, ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವಿರಲಿ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆ ಕಡೆ - ಈ ಕಡೆಯ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ಯೋಚಿಸದೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಬದಲು ಸದಾ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಕ್ತ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಒತ್ತಡದಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ'' ಇದು ಮೆಸಾಚ್ಯುಸೆಟ್ಸ್‌ನ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ರಿಡಕ್ಷನ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಸಕೆ ಸೆಂಟೊರ್ಲಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಮೊದಲ ಉಪಾಯದಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದ ಸಂವೇದನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯುಂಟಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು.



'ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಡ್ರಿನಾಲಿನ್, ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಟೆರೈಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಇದೇ ಹಾರ್ಮೋನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳವೊಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಅಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾರೂ ವ್ಯತ್ಯಯವುಂಟು ಮಾಡದಂತಿರಬೇಕು.
- ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆದರೆ ನಿದ್ರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲು ಗಮನಹರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಗಮನ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿ. ಆ ಬೆರಳಿನ ಸಂವೇದನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ಮಯತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಡಿ. ಕೇವಲ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
- ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಮುಖಾಂತರವೇ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ, ಅದರ ಮುಖಾಂತರವೇ ನಾನು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ.
- ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಕೆಲ ಸಲ ಆಳ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬಲಗಾಲಿನ ಇತರ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಗಮನಕೊಡಿ. ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆಯೇ ಸಂವೇದನೆ ಅನುಭವಿಸಿ. ಆ ಬೆರಳುಗಳ ಮುಖಾಂತರವೇ ನಾನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ನಂತರ ಆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿಬಿಡಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಎಡಪಾದದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಶರೀರದ ಮುಖಾಂತರ ತಲೆಯತ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಅತ್ತಿತ್ತ ಸುಳಿದಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತೆಂದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅದೇ ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿನ ಸಂವೇದನೆಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನಿ. ಈ ಒಂದೇ ಉಪಾಯದಲ್ಲಿ 20ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನಿಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಈ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ನಂತರದ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ, ವಿಚಾರ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತರಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೇ ಆಗಿದ್ದು, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು - ಮನಸಿನಾಳದ ಎಲ್ಲ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ಶಾಂತತೆಯ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಶಾಂತಿ ನಮಗೆ ಶ್ವಾಸ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ

'ನಾನು ನನ್ನ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಇಲ್ಲವೆ 'ನನ್ನಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಗಲಿಬಿಲಿ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ' ಈ ತೆರನಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು 'ಇವು ನಿಜ' ಎಂದು ನಂಬಿ ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಹಿನ್ನಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೊರಟಂತೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಬಹುಕಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

"ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಇಲ್ಲವೆ ನೆಗೆಟಿವ್ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ದೇಹಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ'' ಎಂದು ಸೈಕೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಲಾರಿಲ್ಯಾಡೆನ್ ರಬೆನ್ಸ್ಟಿನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ದಿ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್' ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬುಕ್‌ನ ಲೇಖಕರೂ ಆಗಿರುವ ಅವರು 'ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಡ್ರಿನಾಲಿನ್, ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಟೆರೈಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಇದೇ ಹಾರ್ಮೋನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೋಗಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

ನಿಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೇಳಿ: 'ನಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಂಭಾಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಭಾವಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಸ್ವತಃ ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಸ್ವತಃ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶೇಷ ಸಮಯ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ತಡೆದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾತನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಸ್!

ದೀರ್ಘ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ: ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾತನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಲು ನೀವು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರು ಬಿಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ತಂತಾನೇ ತನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಗಾಳಿಗೋಪುರ ಕಟ್ಟದಿರಿ: ಬಾಸ್ ಇಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಮ್ಮ ಚೇಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರೆದರೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನೀವು 'ನಾನೇನೋ ಇಂದು ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಏನೂ ತಪ್ಪು



ಘಟಿಸದೇ ಇದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವು ತೊಂದರೆ ಯೆಂದು ಏಕೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ? ಇಂತಹ ಶೇ.99ರಷ್ಟು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಹಾನಿ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ನಕಾರಾತ್ಮ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತಿರುವ, ನಿಖರ ಹೇಳಿಕೆ ಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸ ಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ನೀವು ಸ್ವತಃ "ನನ್ನ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿ ಕುರಿತಂತೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟೆ?" ಅಥವಾ 'ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಫಿಟ್ ಇದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಬಹುದು.

3. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ-ಬೆರೆಯಿರಿ

ಜನರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ-ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಹಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳೆಯರು ದೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ನೆರೆ ಹೊರೆಯವರಾಗಿರಬಹುದು, ಗಂಭೀರ ರೋಗದಿಂದ ನರಳು ತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆ ಮಾಡುವವರಾಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಅನಾಥ ಶವಗಳ ಅಂತಿಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಗುಂಪಿನವರೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಂಥವರ ಸಂಗದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೀವ್ರ ಗಂಭೀರ ರೋಗ ಹಾಗೂ ತಾಪತ್ರಯದಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮಧುರಗೊಳಿಸಿ: ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸಂಬಂಧಗಳ ಮಧುರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನಕೊಡಿ. ಸಲಹೆಯಿಂದ ಬಹಳೇ ನೆರವು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಒಂದು ತೆರನಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸಬಹುದು.

ಸ್ವಯಂ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿರಿ: ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾದ ವಕ್ತಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಸಲಹೆಯೆಂದರೆ - ಸ್ವತಃ ಸಪೋರ್ಟಗಾಗಿ ಶೋಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ನೋವಿ ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾ ಹಾಗೆಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಿಂದ ರೋಗ ಇಲ್ಲವೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದು ಬಹಳೇ ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

4. ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯವಶ್ಯ

ಕೆಲ ಅಂತರದವರೆಗೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ಮನೆಯಂ ಗಳದ ತೋಟದಲ್ಲಿಯೇ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ಕಳೆಯುವದಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಬೈಕ್ ಮೇಲೆ 15 ಕಿ.ಮಿ. ವರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವ ಯಾವುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಕಸರತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್‌ಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ಸಹ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದಿಂದಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸರಾಕಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಬ್ರೇನ್ ಕೆಮಿಕಲ್ಸ್ ಇಂಡೋರ್ಫಿನ್ಸ್ ರಸಾಯನ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಾಯನ ಒತ್ತಡ-ಬಿಗುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ದೂರ ಓಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಕಸರತ್ತು ಕೈಕೊಳ್ಳಿ. ನಾನು ಯಾರೊಂದಿಗೋ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲು ಈ ಭಾರೀ ಕಸರತ್ತು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಬದಲು ಹೆಚ್ಚೀತು! ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಈಜು, ನೃತ್ಯ, ನಡಿಗೆ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ.

ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅದೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿರಹಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವ ಬದಲು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

5. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ

"ಯಾವುದೇ ತೆರನಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆತನೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದಂತೆಯೇ." ಇದು 'ಹೀಲಿಂಗ್ ವರ್ಡ್ಸ್: ದಿ ಪವರ್ ಆಫ್ ಪ್ರೇಯರ್ ಆ್ಯಂಡ್ ದಿ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನ ಲೇಖಕ ಲ್ಯಾರಿ ಡೋಸಿ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ. ನೀವು ಸ್ವಚ್ಛ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿಸರ್ಗ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವವನನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತೀರೋ ಅದೂ ಕೂಡ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿದಂತೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.



ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನ ಮೈಂಡ್/ ಬಾಡಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಹರ್‌ಬರ್ಟ್ ಬೆನ್ಸನ್ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕ 'ಟೈಮಲೆಸ್ ಹೀಲಿಂಗ್'ನಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಬಡಿತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸ್ವತಃ

ಒತ್ತಡದ ಘಾತಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನು ಕಾರ್ಟಿಕೊಸ್ಟೆರಾನ್ ಇಲಿಗಳ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲ ಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಅವು ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೂ ಅಂಥದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೆಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ತ್ವಚೆ

ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರೋಟಿನು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಸೊರಯಾಸಿಸ್ ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ.

ಶೀತ ನೆಗಡಿ

ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುವ ಒತ್ತಡ (ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ) ಶೀತ ನೆಗಡಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ಫ್ರೆಂಚ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ 50 ಜನರ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಕೆಲವರು ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರು, ಕೆಲವರು ಓದುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವರು ಒತ್ತಡ ಬಗೆಗಿನ

ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳ ಮೇಲೂ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ 'ಕಷ್ಟದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾನು ಏಕಾಂಗಿಯಲ್ಲ, ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಜನ ಇದ್ದಾರೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ಮನಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಮನಸಾರೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರತ್ತ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಸಹ ಒತ್ತಡ - ಬಿಗುವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸೈಕಾಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಲಾಸ್ ಅಲ್ಲೊಸ್ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾದದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಮನಸಾರೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರತ್ತ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಸಹ ಒತ್ತಡ - ಬಿಗುವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಶಬ್ದಗಳ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಬೀಳಬೇಡಿ: ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವಾಗ ದೇವರನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ 'ನೀನು' ಅಥವಾ 'ನೀವು' ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮವನ್ನು ದೇವರ ಸಮೀಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಕೆಲವೇ ಶಬ್ದಗಳು ಸಾಕು: ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲವೆ ಉಪಹಾರದ ಬಳಿಕ 'ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು' ಅಥವಾ 'ಥ್ಯಾಂಕ್ ಯೂ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನೇ ಮಾತ್ರೆ-ಔಷಧಿಯಾಗಿಸಬೇಡಿ: ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಿಮಗೆ ಹೃದಯ ಶಾಂತತೆ ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ, ಗೊಂದಲ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಲ್ಲವೆ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ನೆರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಪರಿಣಾಮವೂ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಡೋಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.



6. ಯೋಗದ ಆಸರೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ಯೋಗಾಸನಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಹಜ ಬಳಕುವಿಕೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ-ಬಿಗುವು ಇದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಒಂದು ತೆರನಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನ ಈ ತೆರನಾದ ಬಿಗುವನ್ನು ನಿರವುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಆಳ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುಕೆಯೂ ಸಹ 'ಬ್ಲಡ್ ಕೆಮೆಸ್ಟ್ರಿ' ಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

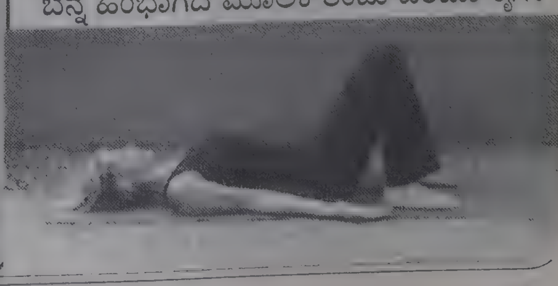
ನೀವು ಉಸಿರನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ದ್ವಿಗುಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ದಲ್ಲಿನ ಅನುಪಾತದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ 'ಪ್ಯಾರಾ ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ ನರ್ವಸ್ ಸಿಸ್ಟಮ್'ನ್ನು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಷನ್ ರಿಸ್ಪಾನ್ಸ್‌ಗಾಗಿ ವೇಗದಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

ನಿಮಗಿಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಆಸನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಲು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನೀವು ತೀರಾ ಸಡಿಲು-ಸಡಿಲಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಚಪ್ಪಲಿ-ಶೂಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡಿ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲವೆ ಚಾಪೆ ಹಾಸಿ. ಯೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಯಾವುದಾದರೂ ಆಸನ ಮಾಡಿ.

ಬ್ರಿಜ್ ಪೋಜ್: ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಕೊಟ್ಟು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆಳೆದುಕೊಂಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸಮತಟ್ಟಾಗಿ ಇರಿಸಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನ ಹಿಂಭಾಗದ ಮೂಲಕ ತಂದು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ



ಅನುಭವದ ಕುರಿತಂತೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾರು ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 17 ಮಿಲಿ ಮಿಟರ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದುದು ಕಂಡುಬಂತು.

ರಕ್ತನಾಳಗಳು

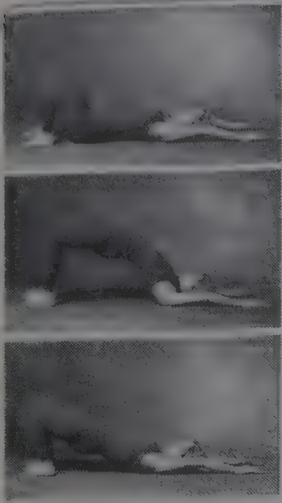
ಒತ್ತಡದ ಹಳೆ ರೋಗಿಗಳು ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದಾಗಿ ಕೋರೊನರಿ ಆರ್ಟರಿ (ಹೃದಯ ಧಮನಿ) ಸಹಿತವಾಗಿ ಇತರ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗದಿಂದ ತಡೆಯೊಡ್ಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲ್ಸರ್‌ಗೆ ಹೆಲಿಕೊಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವೇ ಜವಾಬ್ದಾರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಜಪಾನಿ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಮಸಲ್ಸ್

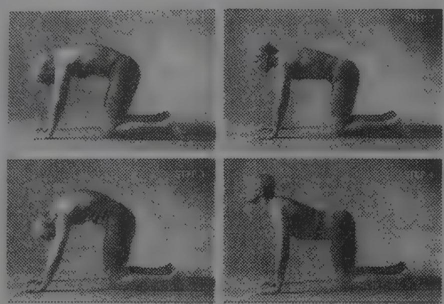
ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್‌ದಲ್ಲಿನ ಜಾನ್ ಹಾಪಕಿನ್ಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಪ್ರಕಾರ, ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥರಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಸನ್ಮುಖಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಸಲ್ ಟೆನ್ಶನ್, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತ, ಎಳೆದಂತಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು.

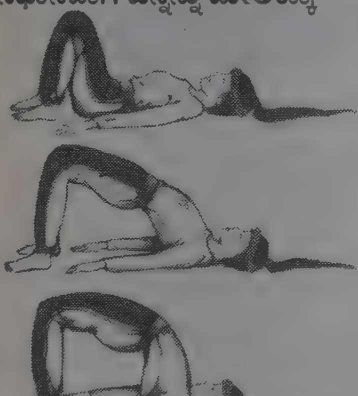


ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಹೆಣೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾರೋ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನಾಭಿಯಿಂದ ಎಳೆಯುವಂತೆ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಭಾರ ಈಗ ಬೆನ್ನ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಬೀಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು - ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ. ಈ ಪೋಜಿಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇರಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಬನ್ನಿ.

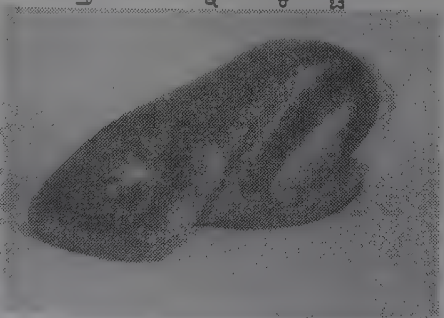
ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಬದಲು ಸದಾ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಕ್ತ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಒತ್ತಡದಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ"

ಕ್ಯಾಟ್ ಪೋಸ್: ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ಬಲದ ಮೇಲೆ ಬೆಕ್ಕಿನ ಹಾಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಳ ಉಸಿರು ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಗುಂಬಜದಂತೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಾ ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಬಳಿ ಒಯ್ಯಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗುಂಬದಂತಿರುವ ಬೆನ್ನನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಭಾಗದತ್ತ ತನ್ನಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ, ನೀವು ಎದುರಿಗೆ ನೋಡುವಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾ - ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತಾ - ಸಡಿಲಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಡಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹತ್ತು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

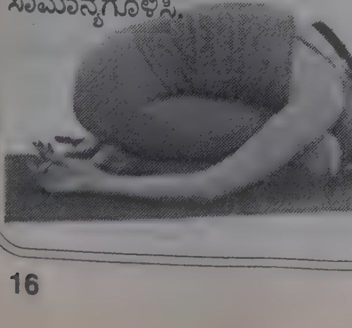




ಚೈಲ್ಡ್ ಪೋಸ್: ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಪೃಷ್ಠಭಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ಮೇಲಿರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದೆ-ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗುತ್ತಾ ಎದೆಭಾಗವನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸುತ್ತಾ ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ.

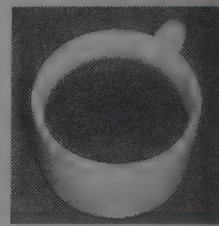


ನಿಮ್ಮ ಬಾಹುಗಳು ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟೊತ್ತು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೊತ್ತು ಆರಾಮಾಗಿ ಇರಿ, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳಿಸಿ.



7. ಸೂಕ್ತ ಊಟ-ಉಪಚಾರ

ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಊಟ-ಉಪಹಾರ ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಇದೇ ನಿಮಗೆ ಒತ್ತಡ ಎದುರಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾವಿಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ತಿಂಡಿ-ತೀರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.



ಕೆಫಿನ್: ಕಾಫಿ, ಚಹ, ಕೋಲಾಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಈ ಉತ್ತೇಜಕ ಪದಾರ್ಥ ನಿದ್ದೆಗೆ ಬಾಧೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಆ್ಯಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.



ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್: ಮತ್ತಿನ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕ್ರೋಧ ಹಾಗೂ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



ರಿಫಾಯಿಡ್ ಶುಗರ್: ಬೆಳ್ಳಗಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಬಹುಬೇಗನೇ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಅಚ್ಚರಿಕಾರಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆಯ ಹೆಚ್ಚಾದ ಈ ಮಟ್ಟ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಶಕತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತು ಉಂಟು ಮಾಡುವದರೊಂದಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಎದುರಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ



ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೆಟ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೀನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ನಾರುಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸೆರೊಟೋನಿನ್ (ನಿದ್ರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನು)ನ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿಹೊತ್ತಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟಿನಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.



ನೀರು: ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯ ಮೊದಲ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ದಣಿವು. ಅದೇ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

(61ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮುಟ್ಟಿನ ಅತೀಸ್ರಾವ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ: ಗಣಿಕೆ ಸಸ್ಯದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ: ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಜೇನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ಎದೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ: ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದು, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಶಿವರಾಯಿ ಕಮತೆ, ಕುಂಗಟೋಳಿ ಅಂಚೆ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ - 591 226

ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ: ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಣ್ಣ, ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಲೋಳೆಯ ಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಕೂಡುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರ ಬಂದ್ ಆಗಿದ್ದರೆ: ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರತಡೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಳೆಯ ಗಾಯಕ್ಕೆ: ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಾಯ ಶೀಘ್ರ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ವೈ.ಎಸ್. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ನಂ.9, ಇನ್‌ಕಮ್ ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕಾಲೋನಿ, ಇನ್‌ಫೆಂಟ್ರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂ-1

ಕುಡಿತ ಬಿಡಿಸಲು: ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಸಗಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯಲು ಹೋದರೆ ವಾಕರಿಕೆ ಆಗಿ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ವಿದಾಯ.

ಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಮಂಡಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. (ಮೂರುದಿನ ಅನುಸರಿಸಿ)

ಅಮರೇಶ ಗಡ್ಡದ, ಗೊರೇಬಾಳ, ಸಿಂಧನೂರು ತಾ॥, ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಬಿಳಿಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಆನೇ ನೆಗ್ಗಿನ ಮುಳ್ಳಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಂದು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅದ್ದಿದರೆ ಅಂಟಾದ ಲೋಳೆ ತರದ ದ್ರವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್‌ನಂತೆ ಮೂರುದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಿಳಿಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಸಾಬಣ್ಣ ಕರೆಮ್ಮನವರ, ಕೂಡ್ಲೂರು, ಸೈದಾಪುರ ಅಂಚೆ, ಯಾದಗಿರಿ - 585 221

ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ-ವಾಂತಿ: ಭತ್ತದ ಅರಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದ ಜ್ವರದಿಂದ ಬರುವ ದಣಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.

ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರ: ಸೀಬೆ ಹೂ ಒಂದು ತೊಲ, ಗುಲಾಬಿ ಒಂದು ತೊಲ, ಲಾವಂಚ ಒಂದು ತೊಲ. ಜೊತೆಗೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಮೆಣಸು ಇವನ್ನು ತಲಾ ಎರಡರಂತೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತರ ವಿಕಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಸ್. ವೀರಭದ್ರಪ್ಪ ಗೌಡೂರ್, ಪ್ರಧಾನ ರಸ್ತೆ ಏಳನೇ ತಿರುವು, ಕೃಷ್ಣರಾಜನಗರ, ಹರಿಹರ - 577 602

ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗಲು: ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೆಗಡಿಗೆ: ಮೆಣಸು-ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ: ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಗಿಡದ ಬೇರಿನ ಮಣ್ಣನ್ನು ಕಲಸಿ, ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

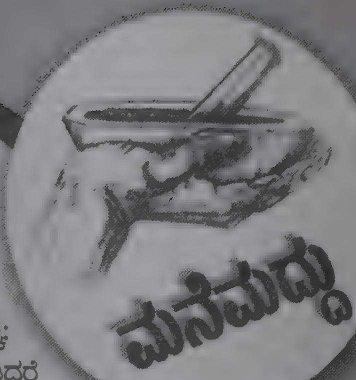
ಸುವರ್ಣಾ ಪೋಲೀಸ ಪಾಟೀಲ; ಸಿದ್ರಾಂಪುರ, ಸಿಂಧನೂರು, ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಕೀಲುನೋವು: ಈರುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ, ರಸ ತೆಗೆದು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೀಲುನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತವಾಂತಿಗೆ: ಕೆಲಸ ಓಡಾಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಪಿತ್ತವಾಂತಿ ಉಂಟಾದರೆ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲ ತಿಂದು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶೀತ ಆದಾಗ: ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಬಳಿ ಹಿಡಿದು ಉಸಿರೆಳೆದು ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಬಿಡಬೇಕು.

ಮುತ್ತಮ್ಮ w/o ರಾಕೇಶ್‌ಕುಮಾರ್, 82/ಬಿ, 16ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಲಕ್ಷ್ಮಿಪುರ, ಅಲಸೂರು, ಬೆಂ.



ವಿಷಪೂರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಸಾಸಿವೆಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ವಿಷಮಿಶ್ರಿತ ಆಹಾರ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ - ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ: ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಗಾಗ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ: ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿಂದು ಆಮೇಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರ್.ವಿನಾಯಕರಾವ್, ಅರ್ಚನಾ ಟೇಲರ್ಸ್, ಸಿಂಡಿಕೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಎದುರು, ಸಾಗರ - 577 401

ಮುಟ್ಟುನೋವು: ಒಂದು ಚಮಚ ಕರಿಎಳ್ಳುಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಸೋಂಪು ಕಾಳಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಸೀಬೆಯ ತಿರುಳಿನ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಉದರ ಶೂಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಡಾ॥ ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ, ಮಾದಿನೂರು ಅಂಚೆ, ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ

ಹಳದಿ ಕಾಮಾಲೆಗೆ: ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವಿಕೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಳೆ ಔಡಲ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳ ರಸ ತೆಗೆದು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದ್ರಾವಣ ತಯಾರಿಸಿ ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದು ಲೋಟದಂತೆ 3 ದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಧ್ವನಿ ಗಡಸಾಗಿದ್ದರೆ: ಮಾತನಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೇಷ್ಠಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕಾಲು ಲೋಟ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ: ಎಕ್ಕೆ ಗಿಡದ ಹಾಲನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವಿಷದ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗುವುದು.

ಡಾ॥ ಬಸವರಾಜ ಹೊಸಪೇಟಿ, ಖಿಳೆಗಾವಿ ಶಿಪ್ಪ ಅಂಚೆ, ಅಥಣಿ, ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ - 591 220

ಆಸ್ತಮಾ: ಮೆಂತ್ಯ ಮತ್ತು ಓಮುಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಉಳುಕಿದಾಗ: ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಉಳುಕಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಅರುಣಾ ಬಳಿಗಾರ, ಗುಡಗೇರಿ ಅಂಚೆ, ಕುಂದಗೋಳ ತಾ॥, ಧಾರವಾಡ - 581 107

ಸಂದು ತಪ್ಪಿದರೆ: ಸಂದು ತಪ್ಪಿ ಒಳಿದಿದ್ದರೆ, ಬಾವು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಹಸಿ ನಾಟಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ನೋವಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸವರಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಏಳು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೇಖರ ಬ. ಕೋಲಕಾರ, ಹಿರೇಗುಳಬಾಳ, ತಾ॥ ಜಿ॥ ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ. ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆ



ಡಾ॥ ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಮಾನವನು ಬಹಳಷ್ಟು ದಿನಗಳಿಂದ ಅಡುಗೆಗೆ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಸುಲಭ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರೆಯಹತ್ತಿದಂದಿನಿಂದ, ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇಂದಿಗೂ ಬಡ-ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಭರಾಟೆ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು, ಲೋಟ, ತಟ್ಟೆ, ಪಾತ್ರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂನವೇ. ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ತುಸು ಲೋಹ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿಳಿತ ಗೊಂಡು ದೇಹ ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹ ಸೇರಿದ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುವಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

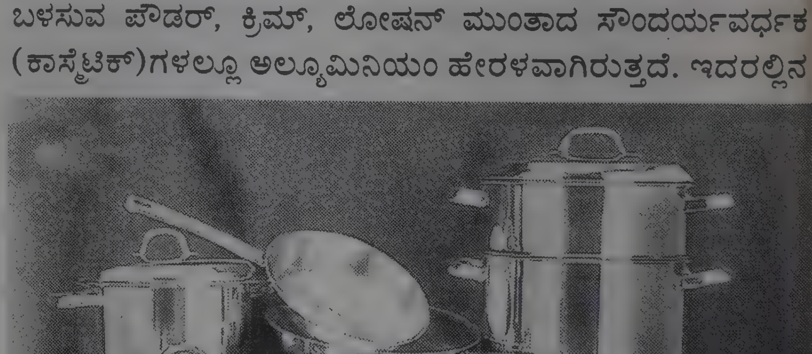
ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಲೋಹ ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆಲ್‌ಝ್ಯುಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹಗುರ ಲೋಹ. ಇದನ್ನು ಯಾವ ರೂಪಕ್ಕಾದರೂ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಈ ಲೋಹ ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯುತ್‌ವಾಹಕ, ಹೀಗಾಗಿ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಅನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಬಡವರ ಬೆಳ್ಳಿ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಬಡವರು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಸಿಲ್ವರ್ (ಜರ್ಮನ್ ಸಿಲ್ವರ್) ಪಾತ್ರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರೆ - ಪರಿಕರಗಳಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ದೇಹ ವಿಷಪೂರಿತವಾಗುತ್ತಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಡ ಜನರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಬಹುದಾದ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಸಂಬಂಧಿ ಬವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಕನಿಕರದ ಸಂಗತಿ.

ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿ ಅಲ್ಪ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ದೇಹ ಸೇರಿದರೆ ಲಭಿಸುವ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವೇ ಅಧಿಕ.

ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಲೋಹ ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆಲ್‌ಝ್ಯುಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಕಾರಣ ವಿರಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಬೇಗನೇ ಸೆರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಟಿನ್ ಹಾಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಆಹಾರ, ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಕೇವಲ ನರಕೋಶಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೇಹದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವಾದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ (ಕಿಡ್ನಿ)ಗಳ ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕರುಳಿನಿಂದ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಬಿ$_{12}$ ಜೀವಸತ್ವ, ಪಾಸ್ಪೇಟ್ ಮತ್ತಿತರ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಗೂ ಅಡೆತಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವೀಗ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಜಾಗ್ರತಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಉಪ್ಪು, ಆಮ್ಲ (ಹುಣಸೆಹುಳಿ, ನಿಂಬೆ, ಟೊಮೊಟೊ ಹುಳಿ, ಮಾವಿನಕಾಯಿ) ದೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ವಿಲೀನತೆ ಅಧಿಕ. ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಜೊತೆ ಇವು ವರ್ತಿಸಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ ಹೌದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆ-ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು-ಹುಳಿ ಹಾಕಿಡುವುದು, ಬೇಯಿಸುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆ-ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದವರೂ ಸಹ, ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ವಿಷದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಬಳಸುವ ಪೌಡರ್, ಕ್ರಿಮ್, ಲೋಷನ್ ಮುಂತಾದ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ (ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್)ಗಳಲ್ಲೂ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ



(೮೦ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಕಾಲ-ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ತುಂಬಾ ಬದಲಾಗಿವೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವೈಪರಿತ್ಯಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ, ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಕೃತಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಕೊಂಡು ಮಹಾ ಸೌಲಭ್ಯ ವಂತನೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ರಾತ್ರಿ-ಹಗಲುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಋತುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರಿಯದೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ 'ಏರ್ ಕಂಡೀಷನರ್' ಎಂಬ ಉಪಕರಣದ ಮೂಲಕ!

ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣದ ಸಾಧನವು ಇಂದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಛೇರಿಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುವ ಆಧುನಿಕ ಕಟ್ಟಡಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿಗಾಗಿ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಆಶ್ರಯಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಾತಾವರಣದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಕೋಣೆಯನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಹಾಗೂ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ವೆಂಟಿಲೇಟರ್‌ಗಳಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಶೈಲಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

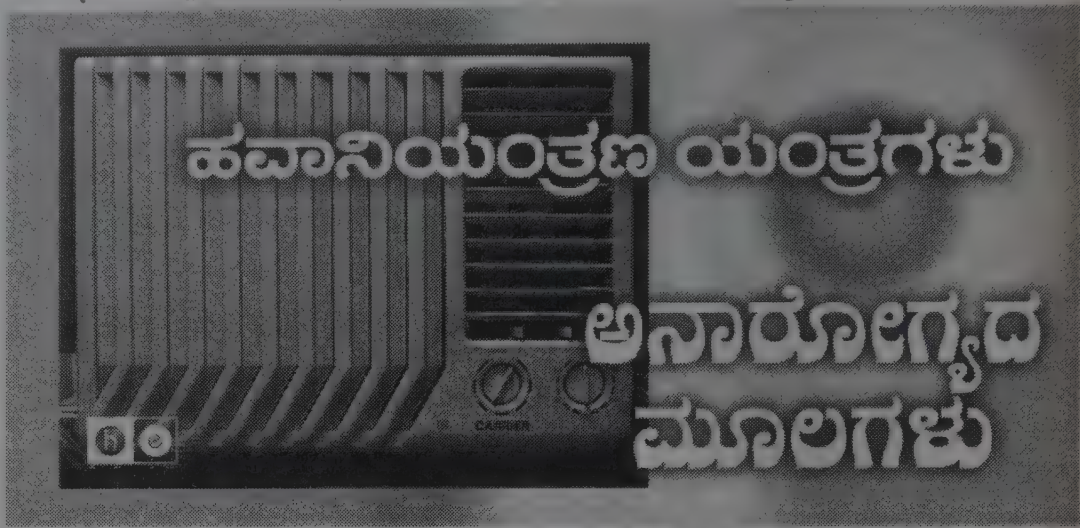
ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸರಮಾಲೆ

ದಿನದ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯವನ್ನು ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದೂಡುವವರಿಗೆ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಸೊಂಕುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ ಯೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲೆಜಿಯೊನಿಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದಾಗಿ ಬರುವ 'ಲೆಜಿಯೊನೈರಸ್' ಎಂಬ ವ್ಯಾಧಿಯು ಈ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ರೀತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಈ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಹಲವಾರು ಜನರಿಗೆ ಅದರ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಇರುವ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳ ವಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ಇದು ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಯಂತ್ರ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಈ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತವೆ. ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಏರ್‌ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗೆ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅಪಾಯಗಳಿವೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳು ಉರಿಯುವುದು, ಗಂಟಲು ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು, ಸದಾ ಆಯಾಸ ಎನ್ನಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಛೇರಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಏರ್‌ಕಂಡಿಷನರ್ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಾರವೆಲ್ಲಾ ಹೆಣಗಾಡಿ ಸಂಕಟಪಡುವಂತಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ರಜಾ ದಿನದಂದು ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು 'ಸಿಕ್ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಿರ್ದೇಶಕ ಗ್ಯಾರಿರಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ- ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಭವನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.55ರಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಸಿಕ್ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (C.B.S.) ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿನ ಲೋಪದೋಷಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾದ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ರಮೇಣ



ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಸಂಕೇತವೇನೋ ನಿಜ, ಆದರೆ- ಐಷಾರಾಮಿ ಬದುಕಿಗೆ ಹಲುಬುವ ಮನುಷ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಅಪಾಯದೆಡೆ ಸಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಮಹಾನಗರಗಳ ಇಕ್ಕಟಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಮುಖಮಾಡಿ ತಲೆಎತ್ತುವ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ಅದರ ಸಮರ್ಥ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಚ್ಯುತಿ ಉಂಟಾದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾಗುತವೆ.

1982ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೂ ಈ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಲ್ಲ. ಕಛೇರಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಛೇರಿ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳೇ ಈ ರೀತಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡಲಾಗಿದೆ.

ಪರಿಹಾರ

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ವಾಟ್‌ಫೋರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಲ್ತ್ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಎಸ್ಟಾಬ್ಲಿಷ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ

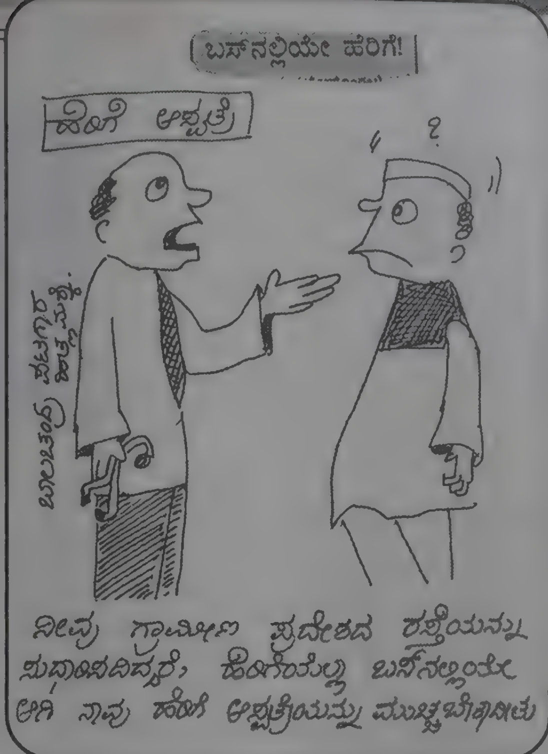
ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಇಂತಹ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಟ್ಟಡಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಾಳಿ ನುಸುಳದ ಹಾಗೆ ಮೊಹರು ಹಾಕಿದಂತೆಯೇ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಯಾ ಭವನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯು ಒಳಗಡೆಗೆ, ಒಳಗಿನ ಗಾಳಿ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕಿರುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ ಏರ್‌ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳು. ಇಂತಹ ಕಛೇರಿ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಕಟ್ಟಡವೆಲ್ಲಾ ಮೆಕಾನಿಕಲ್ ಸರ್ಕ್ಯುಲೇಷನ್ ಮೂಲಕವೇ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹೆಲ್ತ್ ಅಂಡ್ ಸೇಫ್ಟಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡೇವಿಡ್ ವಿಲ್ಡಿರವರು.

ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಏರ್‌ಕಂಡಿಷನರ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಒಳಗೆ ಕುಳಿತಿರುವವರಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದಂತಿರುವ ಭವನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾರಿ ಎಳೆದು ಬಿಟ್ಟ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಎ.ಸಿ. ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಅದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಗಾಳಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿ ಒಳಗಡೆಗೆ ಬರದಿದ್ದರೆ- ಒಳಗೆ ಕುಳಿತಿರುವವರು ಪದೇಪದೇ ಅದೇ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್-ಡೈ-ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿನ ಲೋಪದೋಷಗಳಿಂದಲೂ ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಬಹುದು. ತೀರಾ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿದ್ದು ಗಾಳಿಯ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಸಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಉರಿದಂತಾಗುವುದು, ಗಂಟಲು ಒಣಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ.

ಸ್ಟರ್ಲಿಂಗ್ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಫೀಲ್‌ಟೇಲರ್ ಎಂಬುವರು ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ಗ್ಲಾಸ್ಗೋನೆಟ್ ಸೆಂಟರ್' ನಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ.52ರಷ್ಟು ಜನರು- ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಉರಿಯುವಿಕೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಜನರು ಕಂಜೆಕ್ಟಿವೈಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ.22ರಷ್ಟು ಜನರು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಥವಾ ವಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ 'ಸೈನಸ್' ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ.27ರಷ್ಟು ಜನರ ಮೂಗುಗಳು ನೆಗಡಿಯಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶೇ.7ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಧೂಳು ತುಂಬಿದ ಕಡತಗಳು ಹಾಗೂ ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿನ ಹೊದಿಕೆಗಳಿಂದಲೂ ಈ



ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಫೀಲ್ ಟೇಲರ್.

ಪೋಷಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು

ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಗೆಯೇ ಇದ್ದರೂ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಪೋಷಕ ಸ್ಥಾನಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಏರ್ ಕಂಡೀಷನರ್ ಫಿಲ್ಟರ್ ಒಳಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಕಚೇರಿಯ ಇಡೀ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದಾ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡುವುದು ಲೇಸು.

ಇದು ಬಾಯಿಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವೇನಲ್ಲ. ಈ ತಾಂತ್ರಿಕ ಬೆಳಕಿನ ಕಿಂಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕೃತಕ ಗಾಳಿಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಚೇರಿಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಧನಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಮೆರಿಕದಂತಹ ಔದ್ಯಮಿಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಮೆಕಾನಿಕಲ್ ವೆಂಟಿಲೇಟರ್‌ಗಳನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ಕಛೇರಿ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳ ಕುರಿತು ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಭವನಗಳಲ್ಲಿನ ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿಯಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು 60 ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಹಣ ವ್ಯರ್ಥಾ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ●

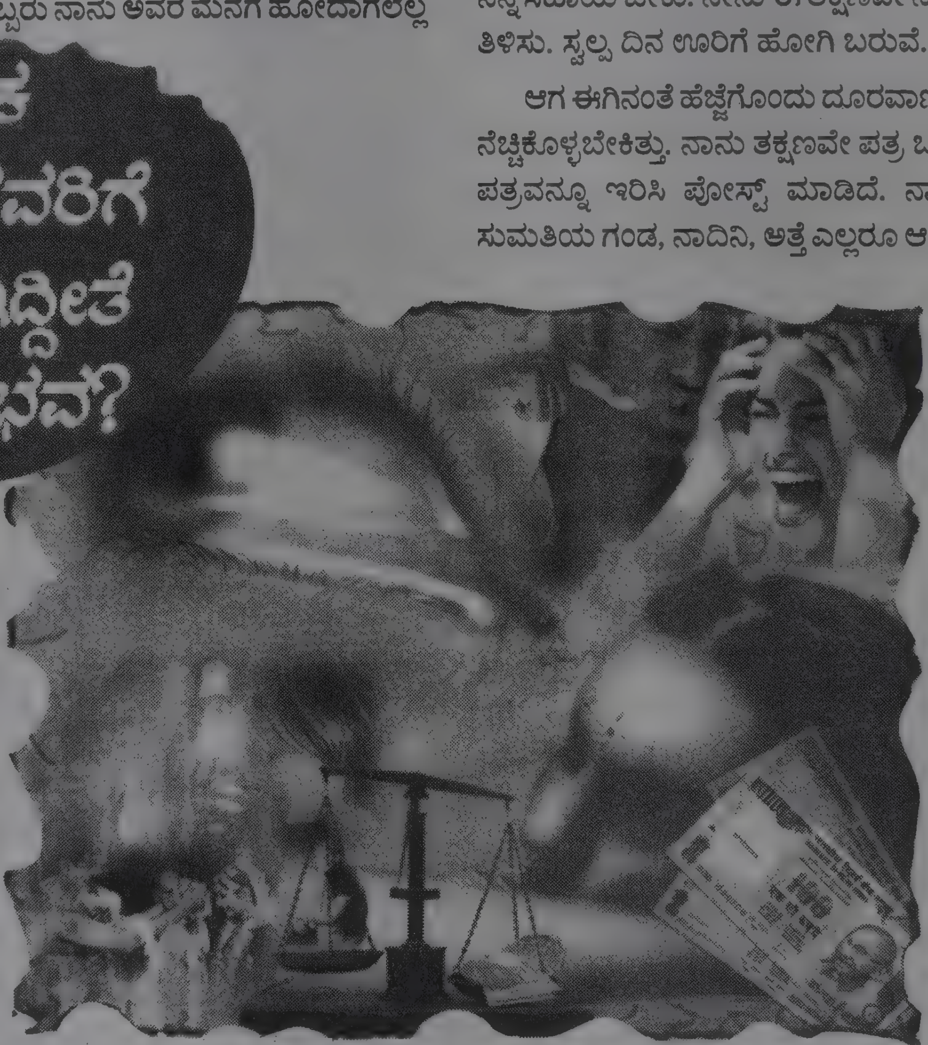


ಬೆಳಿಗ್ಗೆದ್ದು ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ತೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ "ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕಿರುಕುಳ ತಾಳಲಾರದೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ" ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಚಿತು. ಸುದ್ದಿಯ ವಿವರವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿದ ಹುಡುಗಿಯ ತಂದೆ ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಕಡೆಯ ದೂರದ ಬಂಧು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳು ಅವರು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ ನಮಗೆ ದೊರೆತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು 20 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಜಾರಿತು.

* * *

ಆಗಿನ್ನೂ ನಾನು ಆಯುರ್ವೇದ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಸುಮತಿ ನನಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕಳು. ಅದೇ ತಾನೇ ಮದುವೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅಳಿಯನಿಗೆ ಕೈತುಂಬ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ನೀಡಿಯೇ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು ಸುಮತಿಯ ತಂದೆ. ನಾನು ಹಾಸ್ಟೆಲಿನಲ್ಲಿದ್ದುದರಿಂದ ರಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣ ನೋಡಿ ಸುಮತಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆಕೆಯ ಅತ್ತೆ, ಗಂಡ, ನಾದಿನಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ನಾನು ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲ

ನರಕ ಸೃಷ್ಟಿಸುವವರಿಗೆ ಆಗದೆ ಇದ್ದೀತೆ ಆ ಅನುಭವ?



ನನ್ನ ಜೊತೆಗೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನು, ಸುಮತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಏನು ಮಾತಾಡತ್ತೇವೆನ್ನುವ ಕುತೂಹಲವಿದ್ದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವಳು ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಬಹುದೆಂಬ ಆತಂಕವೂ ಇರಬಹುದು.

ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಮೈ ಕೈ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದ ಸುಮತಿ ಮದುವೆಯಾದ ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ಸಣ್ಣಗಾಗಿದ್ದಳು. ಹೊರಗಡೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕರೆದೊಯ್ದು ವಿಚಾರಿಸೋಣವೆಂದರೆ ಅವರೂ ಕಳಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇವಳೂ ಕೂಡ ಹೊರಗೆ ಬರೋದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ನನ್ನ ಕೈಗೆ ಕಾಫಿ ಕಪ್ಪು ಕೊಡುತ್ತ ಅಂದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಕಾಗದವನ್ನು ಮನೆಯವರಿಗಾರಿಗೂ ಕಾಣದಂತೆ ನೀಡಿದಳು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆ ಕಾಗದ ತೆರೆದು ಓದುತ್ತೇನೆಂಬ ಹಂಬಲ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತು. ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮುದುಡಿದ್ದ ಪತ್ರ ಬಿಡಿಸಿದೆ "ವಸುಂಧರಾ, ನನಗಿಲ್ಲಿ ತುಂಬ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ಕಪ್ಪಗಿದ್ದೇನೆಂದು ಸದಾ ಹೀಯಾಳಿಸ್ತಾ ಇರ್ತಾರೆ. ವರದಕ್ಷಿಣೆಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೆಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಲೂ ನಾನು ಹೋಗುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಕೈಗ್ಯೆ ಕೊಟ್ಟೆ. ಆದರೆ ಇವರು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಉತ್ತರ ಕೂಡ ಬಂದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ನಿನ್ನ ಸಹಾಯ ಬೇಕು. ನೀನು ಈ ತಕ್ಷಣವೇ ನನ್ನ ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದು ವಿಷಯ ತಿಳಿಸು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವೆ."

ಆಗ ಈಗಿನಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೊಂದು ದೂರವಾಣಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಪತ್ರವನ್ನೇ ನೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. ನಾನು ತಕ್ಷಣವೇ ಪತ್ರ ಬರೆದು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸುಮತಿಯ ಪತ್ರವನ್ನೂ ಇರಿಸಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದೆ. ನಾನು ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಸುಮತಿಯ ಗಂಡ, ನಾದಿನಿ, ಅತ್ತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆದರದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಆಕೆಯನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೇನೋ ಎಂಬ ನಡವಳಿಕೆ. "ಸುಮತಿ ನೋಡು ಏನೋ ಚಿಂತೆ ಹೊತ್ಕೊಂಡು ಕೊರಗ್ತಿದ್ದಾಳೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡ್ತೋದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ತವರಿನ ವ್ಯಾಮೋಹ ಹೋಗಿಲ್ಲವೇನೋ ನಾವೆಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡ್ರೂ ಅತ್ತೆ ಎಂಬುದೊಂದು ಇರುತ್ತಲ್ಲ" ಅಂತಿದ್ದರು. ಅವರ ಅಂತರಂಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗ ಅದೆಷ್ಟು ಭಿನ್ನ ಅಲ್ಲವೆ? ನಾನು ಹಾಸ್ಟೆಲಿನಲ್ಲಿ ಇತರ ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗೆ ಸುಮತಿಯ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ರಜೆ ಆರಂಭವಾದ ತಕ್ಷಣ ಏನಾದ್ರೂ ನೆಪ ಹೇಳಿ ಊರಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೆಂಬ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಅದು ನನಗೂ ಸರಿಯೆನ್ನಿಸಿತು. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅತ್ತೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಮಾತನಾಡುವುದು ಸರಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಹಿರಿಯರೇ ಬಂದು ಮಾತನಾಡಲಿ ಎಂದು ಮನದಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೇ ತುಮುಲವಿದ್ದರೂ ಸುಮ್ಮನಾದೆ. ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಸುಮತಿಯ ಅಪ್ಪನಿಂದ ಉತ್ತರ ಬರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಅವರೇ ಬರಬಹುದು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದ

ನನಗೆ ಕಾಲೇಜಿನ ಪಾಠಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕೆಲಸದ ಕಡೆಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ದಿನ ರಾತ್ರಿಯ ನೆನಪು ಇನ್ನೂ ನನ್ನ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಹಸಿರಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಎಲ್ಲ ಹುಡಿಗಿಯರೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತ, ಅಂದಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಾಗ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿದ ಸದ್ದು. ನಾನೇ ಎದ್ದು ಹೋಗಿ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದೆ. ಅಪರಿಚಿತ ಹುಡುಗಿ ನಿಂತಿದ್ದಳು. "ಏನಮ್ಮ ಏನು ಬೇಕು?'' ಎಂದೆ.

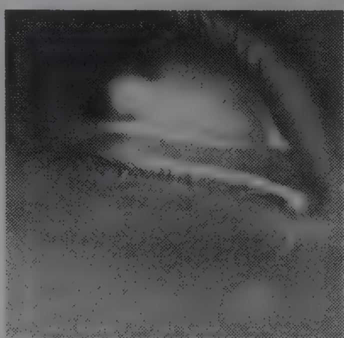
"ವಸುಂಧರಾ ಎನ್ನುವವರು ಯಾರು?''

"ನಾನೇ, ಏನು ಬೇಕಿತ್ತು?''

"ಸುಮತಿ ಎನ್ನುವವರು ಕಳ್ಸಿದ್ದಾರೆ.''

"ಹೌದಾ? ಸುಮತಿಗೆ ಏನಾಯ್ತು?''

"ನಾನು ಸುಮತಿಯ ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದೀನಿ. ಈ ದಿನ ಅವಳಿಗೆ ದೆವ್ವ ಹಿಡಿದಿದೆಯೆಂದೂ ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಅವರ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಬಳಿಯಿರುವ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. "ನಂಗ್ಯಾವ ದೆವ್ವನೂ ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ'' ಅಂತ ಸುಮತಿ ಕೂಗ್ತಾನೇ ಇದ್ರೂ ಅವರೆಲ್ಲ ಕಿವುಡರಂತೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಆಕೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಕ್ಕಾಗದೇ ನಿಮಗೆ ಹೇಳೋಣವೆಂದು ಬಂದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಏನಾದ್ರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.''



"ಇಲ್ಲ, ತೊಂದರೆಯಾಗೋದಕ್ಕೆ ನಾನು ಬಿಡೋದಿಲ್ಲ. ನಿನಗೆ ತುಂಬ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಕಣಮ್ಮಾ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೂ 4-5 ಜನರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಟೆ.

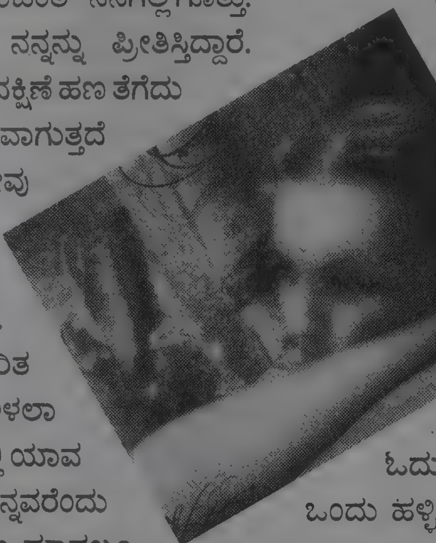
ಆ ದೇವಸ್ಥಾನವನ್ನು ನಾನು ಯಾವತ್ತೂ ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ದೇವಸ್ಥಾನ ಇರುವುದೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಒಳಗಡಿಯಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸುಮತಿಯ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿ ಬಂತು "ನಾನು ಸುಮತಿ, ಯಾಕೆ ಸುಮ್ನೆ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡ್ತೀರಿ'' ಪೂಜಾರಿ ಲಂಗೋಟಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಒದರುತ್ತಾ "ನೀನು ಯಾರು ಹೇಳು? ಹೇಳೋವರೆಗೂ ಬಿಡೋದಿಲ್ಲ'' ಅಂತ ಅವಳನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು, ಕೂದಲು ಹಿಡಿಯಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಅದನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಸುಮತಿಯ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ನಾದಿನಿ ಮುಂದೆಯೇ ಕುಳಿತಿದ್ದರು.

ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೋಡಿದ್ದ, ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿ ತಿಳಿದಿದ್ದ ನನಗೆ ಆ ದೃಶ್ಯ ನೋಡಿ ತಲೆ ತಿರುಗಿತು. ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಬೇಕಾಯಿತು. ನಾವಿನ್ನೂ ಯಾವ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆಂಬುದು ತಿಳಿಯದಾಯಿತು. ಮೇಲ್ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ವಿದ್ಯಾವಂತರೆನಿಸಿಕೊಂಡವರು ಇಂತಹ ಅನಾಗರಿಕ, ಅಮಾನವೀಯ ಕೃತ್ಯಕ್ಕಿಳಿಸಬಹುದೆ? ನನ್ನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸುಮತಿಯ ಅತ್ತೆ "ಬಾರವ್ವಾ, ನೀನು ಬಂದಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಯ್ತು. ಸುಮತಿ ಹೆಂಗ್ಹೆಂಗೋ ಆಡೋದಿಕ್ಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿದ್ಳು. ಜಾತಕ ತೋರಿಸಿದ್ರೆ ದೆವ್ವ ಹಿಡಿದಿದೆ ಅಂದ್ರು. ನಮ್ಮ ಮನ್ಯಾಗ ಹಿಂದೆ ಬಾಡಿಗೆಗಿದ್ದವರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬಾಕಿ ನೇಣು ಹಾಕ್ಕೊಂಡು ಸತ್ತಿದ್ಳಂತ. ಆಕೀನೇ ಹಿಡಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೇ ಅದನ್ನು ಓಡಿಸಿಬಿಟ್ರೆ ಸುಮತಿಗೂ ಆರಾಮ ಆಗ್ತದ ಅಂತ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕರ್ಕೊಂಡು ಬಂದ್ವಿ''. ಅವರ ಮಾತು ಕೇಳಿ "ಸುಮತಿಗೆ ಹಿಡಿದದು ಬೇರೆ ಯಾವ ದೆವ್ವವೂ ಅಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮದೇ'' ಅಂತ ಸುಮತಿಯನ್ನು ನನ್ನೆಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡೆ. ಆಕೆಯ ಮೈ ಸುಡ್ತಿತ್ತು. ನಡಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೆದರಿಕೆ, ಹೊಡೆತ, ಆ ವಾತಾವರಣ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಮತಿಗೆ ಶಾಕ್ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ್ದವು. "ನೀನು ಸುಮ್ನೆ ಬಿಟ್ಬಿಡು. ಈಗೇನಾದ್ರೂ ಆಕೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕರಕೊಂಡು ಹೋದ್ರೆ ಮತ್ತೆ ನಾವು ಮನಿಗೆ ಸೇರ್ಸೋದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಅತ್ತೆಯ ಉವಾಚ. "ನಾನು ನಿಮ್ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರೋದಿಲ್ಲ'' ಎಂದವಳೇ ಸುಮತಿಯನ್ನು ಆ ರಾತ್ರಿ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಹಾಸ್ಟೆಲಿಗೆ ಕರೆತಂದೆವು. ಆಕೆಗೊಂದಿಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟು, ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಲಗಿಸಿದೆವು. ಈ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹ ಅಮಾನವೀಯ ನಡತೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿತ್ತು.

ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸುಮತಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ "ನಾನೆಲ್ಲಿದ್ದೀನಿ'' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅವಳಿಂದ ಮೂಡಿತು. ಜ್ವರವೂ ಇಳಿದಿತ್ತು. ರಾತ್ರಿಯ ಘಟನೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು ಮತ್ತೆ ನಡುಗಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ನಾವೆಲ್ಲ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿ "ಇಲ್ಲಿಗೆ ಅವರ್‍ಯಾರೂ ಬರೋದಿಲ್ಲ. ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದಿರು. ನೀನು ಹುಷಾರಾದ ತಕ್ಷಣ ನಾನೇ ಊರಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಏನೂ ಮಾತಾಡಲಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕಣ್ಣಿಂದ ನೀರು ಇಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಅತ್ತು ಹಗುರಾಗಲಿ ಎಂದು ನಾನು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಮೌನ ಮುರಿದು ಮಾತನಾಡಿದಳು "ನೀನು ಬರದೇ ಇದ್ರೆ ನನ್ನ ಗತಿ ಏನಾಗ್ತಿತ್ತೋ''

"ಈಗ ಅದೆಲ್ಲ ಯಾಕೆ? 'ದೆವ್ವ' ಹಿಡಿದಿದೆ ಎಂಬುದು ಅದ್ಹೇಗೆ ಶುರು ಆಯ್ತು?"

"ನೀನು ನಮ್ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೋದಮೇಲೆ ಯಾಕೋ ನನಗೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಗಂಡನೂ ನನ್ನೊಡನೆ ಮಾತಾಡ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ದಿನಾಲೂ ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರೋದು. ಒಂದು ದಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆತಂದ. ಅವಳೊಡನೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ ನೋಡಿ ನನಗೇನೋ ಅನುಮಾನ ಮೂಡಿತು. ಅವಳನ್ನು ನಾನೇ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಕೇಳಿದೆ. "ಯಾರಮ್ಮ ನೀನು?" ಆ ಹುಡುಗಿ ಯಾವುದೇ ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದಳು "ನಾನು ಇವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸ್ತಿದೀನಿ, ಇವರೂ ಅಷ್ಟೇ, ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಮದುವೆಯಾಗ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಯಾಕೆ ಈ ವಿಷಯಾನ ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿಲ್ವಾ?" ಅಂತ ನನಗೇ ಮರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿದಳು, ನನಗೆ ಆಕೆಯ ಮಾತು ತುಂಬ ವಿಚಿತ್ರವೆನ್ನಿಸಿತು. ಬಹುಶಃ ನಾನ್ಯಾರು ಅಂತ ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆಂದು "ನೋಡಮ್ಮಾ ನಿನಗೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಅನ್ಸುತ್ತೆ. ನಾನು ಅಗ್ನಿಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಇವರ ಕೈಹಿಡಿದವಳು. ನಾನಿನ್ನೂ ಬದುಕಿದ್ದೀನಿ. ನಿನಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ನಿನಗೆ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದು ಹೋಗು" ಎಂದೆ. ಆಕೆ ನಗುತ್ತಾ ನಾನೇನೋ ಪೆದ್ದು ಎಂಬಂತೆ "ನನಗೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಿಸಿನೆಸ್‌ಗೆ ಇವರ ಬಳಿ ಹಣವಿರಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಣ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಮದುವೆಯಾದ್ರೆ, ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆ. ಈಗ ನೀವು ನಮ್ಮ ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡುವುದಷ್ಟೇ ಬಾಕಿ ಉಳಿದಿರೋದು" ಎಂದಾಗ ಸುತ್ತಲೂ ನನ್ನ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ನಾದಿನಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಗುನಗುತ್ತ ನಿಂತಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತ ನಾಟಕವೆನ್ನಿಸಿ ದುಃಖ ಉಕ್ಕಿ ಬಂತು. ತಡೆಯದೇ ಅಳಲಾ ರಂಭಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಲು ಅಲ್ಲಿ ಯಾವ ಜೀವವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ದಿನ ನನ್ನವೆಂದುಕೊಂಡ, ನನ್ನವರೆಂದು ಕೊಂಡ ವರೆಲ್ಲ ಅಪರಿಚಿತರಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಏನು ಮಾಡಲೂ ತೋಚದೇ ಗೋಡೆಗೆ ತಲೆ ಹೊಡೆದುಕೊಂಡೆ. ಕೂದಲು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡೆ.ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯು ವುದೊಂದೇ ಬಾಕಿ. ಅದ್ಕೇ ಅವರೆಲ್ಲ ನನಗೆ ದೆವ್ವ ಹಿಡಿದಿದೆಯೆಂದು ಪುಕಾರೆಬ್ಬಿಸಿದ್ದು, ಅಂದಿನಿಂದ ನನ್ನ ಗಂಡ ಪ್ರತಿದಿನ ತಾನು ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆ ಯಾಗಲು ನನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೋರಿ ಬರೆದಿದ್ದ ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಸಹಿ ಹಾಕಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ನನ್ನೆದುರಿಗೇ ಇಬ್ಬರೂ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರ ನಗು, ಮಾತು ಎಲ್ಲವೂ ಕೇಳಿ ನನ್ನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ಸೀಸ ಹೊಯ್ದಂತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ವಾಸಿಯಾಗದ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವುದರಿಂದ, ಎರಡನೇ ಮದುವೆಗೆ ನನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದೆ" ಎಂಬಂತೆ ಬರೆದಿದ್ದರು. ನಾನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸಹಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತಿತ್ತು.



ನೋಡು ವಸುಂಧರಾ, ನಮ್ಮಪ್ಪ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸಾಲ ಸೋಲ ಮಾಡಿ ಮಗಳು ಸುಖವಾಗಿರಲೆಂದು ನೀಡಿದ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಣದಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನ ಬಿಜಿನೆಸ್ ಶುರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಾನಿಷ್ಟ ಪಟ್ಟ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುನ್ನಾರದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪಾತ್ರ ವೇನು ಎಂಬುದೇ ನನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ.

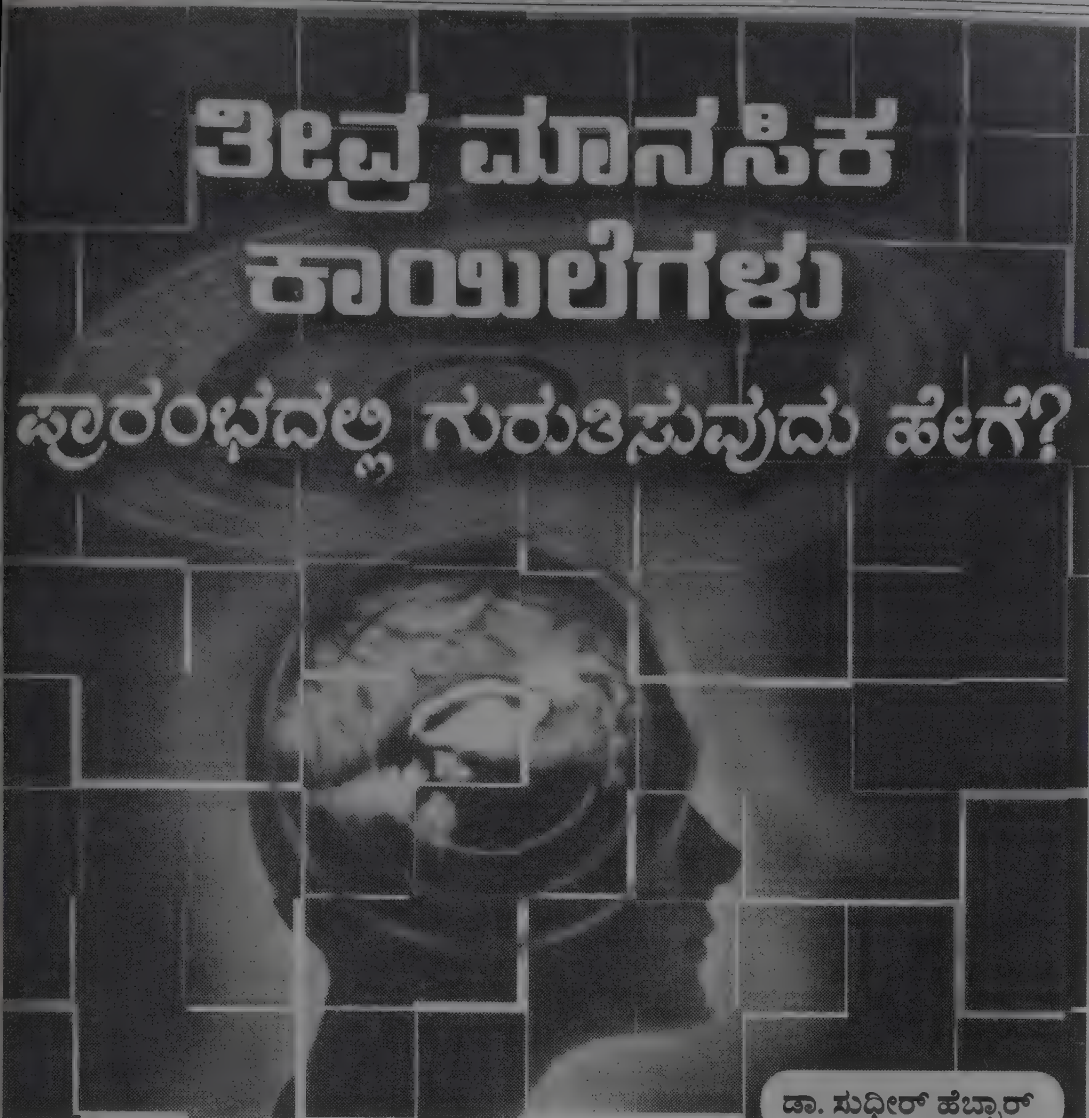
ಮದುವೆಯ ಸಾಲವನ್ನು ತೀರುವ ಮುಂಚೆಯೇ ತವರಿಗೆ ನಾನು ಹೋಗಿ ಅವರಿಗೆ ಭಾರವಾಗಬೇಕೆ? ಹೆಂಡತಿಯೂ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು, ಆ ಜೀವ ತನಗಾಗಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಗಂಡ, ಮಗನ ತಾಳಕ್ಕೆ ಕುಣಿಯುವ ಅತ್ತೆ, ನಾದಿನಿ. ನಾನು ಯಾರಿಗಾಗಿ ಬದುಕ ಬೇಕು? ಯಾಕಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು?" ಅವಳಿಂದ ದುಃಖ ತಡೆಯಲಾಗದೇ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಭದ್ರತೆ ನೀಡುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸುವಲ್ಲಿ ಸುಮತಿಯಂತಹವರಿಗಿಂದು ಯಾವ ಭದ್ರತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನನಗಿಂತ 4-5 ವರ್ಷ ದೊಡ್ಡವಳಿರಬಹುದು. ಅವಳ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಓದು ಬೇಡ ಎಂದು ಎಸ್.ಎಸ್. ಎಲ್.ಸಿ.ಗೇ ಅವಳ ಓದನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿದ್ದರು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಹಾಡು, ಹಸೆ, ಕಸೂತಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕಲಿಸಿದ್ದರು. ಗೃಹಕೃತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಗಳೆಲ್ಲ ಕರತಲಾಮಲಕ. ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ, ಗೌರವ ನಮ್ಮ ಬಂಧು ಬಳಗದವರಲ್ಲೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಳು ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ಮೃದು ಸ್ವಭಾವ, ಮೆದು ನಡವಳಿಕೆ, ಬಣ್ಣ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಬಂದ ಗಂಡುಗಳೆಲ್ಲ ಬಣ್ಣದ ಕಾರಣದಿಂದ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇವನು ಮಾತ್ರ ತಾನು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದರೂ ಕಪ್ಪು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಂತೋಷ ತಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ಸಂತೋಷ ದೊಂದಿಗೆ ಅನುಮಾನವೂ ಮೂಡಿದ್ದರೆ ಅವನ ಇತಿಹಾಸ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದಿತ್ತೇನೋ. ಸರಿ, ಒಪ್ಪಿದ್ದಾನಲ್ಲ ಎಂದು ಯಾವು ದನ್ನೂ ವಿಚಾರಿಸುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗದೇ ಬೇಗನೇ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಅವಳ ದಲ್ಲದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮದುವೆಗೆಂದು ಗಂಡು ನೋಡುವಾಗ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಬೇಕಾದುದು ಎಲ್ಲರ ಧರ್ಮ. ವಿವಾಹ ಬಂಧನ ಒಂದು ದಿನದ್ದಲ್ಲ. ಬದುಕಿನ ಕೊನೆಯ ವರೆಗೂ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅಲ್ಲವೆ?

ನಂತರ ಸುಮತಿಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ ಊರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದೆ. ಗಂಡನ ಮೇಲೆ ದೂರು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಸುಮತಿಯ ತಂದೆ ತುಂಬ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಸುಮತಿಯೇ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಬಲವಂತದ ಸಂಬಂಧ ಬೇಡವೆಂದಳು. ಮತ್ತೆ ಟಿಸಿಎಚ್ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿ ಓದು ಮುಂದುವರೆಸಿದಳು. ಸರ್ಕಾರಿ ಕೆಲಸವೂ ದೊರೆಯಿತು. ಈಗ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳುತ್ತ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸರ್ಕಾರದಿಂದ 'ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕಿ' ಎಂಬ ಪುರಸ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಅವನಿಂದ ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮತ್ತೊಂದು ಮದುವೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಸಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಕಟ್ಟಿದ ತಾಳಿಯೊಂದಿಗೇ ಬದುಕಿನ ಹಲವು ವಸಂತಗಳನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದಾಳೆ ಮತ್ತು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಮತ್ತೊಂದು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ವೆಯೆಂದೂ ನಂತರದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ತನ್ನ ಮೊದಲ ಮಗಳಿಗೆ ಬೇಗನೇ ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾ ನೆನ್ನುವ ವರ್ತಮಾನವೂ ದೊರಕಿತ್ತು. ಈಗ ನಾನು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದ ಸುದ್ದಿ ಸುಮತಿಯ ಗಂಡನ ಎರಡನೆ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಜನಿಸಿದ್ದ ಮಗಳದ್ದೇ ಎಂದು ನಿಮಗರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲ. 'ಇತಿಹಾಸ ಮರುಕಳಿಸು ತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಈಗ ಸರಿಯಾಗಿ 20 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ತಾನು ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದ್ದ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಮಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನ ಅವನಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ನಾವೆಲ್ಲ ಒತ್ತಾಯಿಸಿ ದಾಗ ಸುಮತಿ ಒಪ್ಪಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾಲವೇ ಅವನಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳ ತಂದೆಯಾಗಿ ತಾನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸುಮತಿಯ ಬದುಕು ನರಕವಾಗಿಸಿದ್ದನೋ ಈಗ ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಳಿಯ ಮಗಳ ಬದುಕನ್ನು ನರಕದೆಡೆಗೆ ದೂಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಅದೂ ಒಂದು 'ಹೆಣ್ಣು ಜೀವ' ಅಲ್ಲವೆ? ಇವತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ನಾವು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇನು ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ಬದುಕಿನ ವೈರುಧ್ಯಗಳು, ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಕಣ್ಣೆದುರು ಮೂಡಿ ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು.

ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?



ಡಾ. ಸುಧೀರ್ ಹೆಬ್ಬಾರ್

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕನ್ನೇ ಛಿದ್ರಛಿದ್ರ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗದೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದು.

ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಪೋಲಿಯೋದಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಲಸಿಕೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ತಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಿವುದು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ.

ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ (ಹುಚ್ಚು), ಮೇನಿಯಾ (ಉನ್ಮಾದ) ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಶೇಕಡಾ 1-2ರಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇವು ತಮ್ಮ ರುಚಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸಿದರೆ, ಉಳಿದರಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಕೆಲವು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲಾ ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂದುವರೆದಂತೆ, ರಾತ್ರಿವೇಳೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ಕಣ್ಣಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಕೈ ನೋವು, ಸುಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನವೂ ಬರಬಹುದು. ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಂಕಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಜನರೊಡನೆ ಮಾತುಕತೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ "ಏನೋ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು'' ಎನ್ನುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆತನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

ನವ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನವ ಯೌವನ (18-25 ವರ್ಷ) ಅಥವಾ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ (30-45) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಬರಬಹುದು. ಕಾಯಿಲೆ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಓದು ಮುಂದುವರಿಸಲು, ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಅಥವಾ ಮದುವೆಯಾಗಲು ತೊಂದರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯು ಅತ್ಯಂತ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೊದಲು (ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಿಂಗಳುಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಂಧಿಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ದಿನವೂ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಂತೆ ನೆನಪಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಲಿಗೆ

ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆತ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜದೆ, ತಲೆಬಾಚದೆ, ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸದೆ ಹಲವು ದಿನಗಳು ಉರುಳುತ್ತವೆ.

ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗ, ದೇವರು, ಧರ್ಮ ಈ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾಟ ಮಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಬಹುದು. ಈ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ದೇವಸ್ಥಾನದ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು, ಈ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಣ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು, ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಯೋಚನೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾದರೆ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದೆ ಈ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲೂ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ದುರುಗುಟ್ಟಿ ನೋಡುವುದು. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ಮೆಲ್ಲನೆ ಕಿರುನಗು ಬೀರುವುದು, ವಟಗುಟ್ಟುವುದು, ಮೈಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು, ಬೊಂಬೆಯಂತೆ ಕೂತಲ್ಲೇ ಕೂರುವುದು - ನಿಂತಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಅಂಗ ಚೇಷ್ಟೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಆತ 24 ವರ್ಷದ ತರುಣ. ಡಿಗ್ರಿ ಮಾಡಿ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಗುಮಾಸ್ತನಾಗಿದ್ದ. ಸುಮಾರು 9 ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಆತನ ಕಾಯಿಲೆ ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಮೊದಲು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿದರೆ ಮೈ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ತಿಂಗಳುಗಳು ಸರಿದಂತೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಚೆ-ಈಚೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು, ಏನೋ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವನಂತೆ ತನ್ನದೇ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು - ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿದಿತ್ತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೇಡಿಯೋ ಅಥವಾ ಟೇಪ್‌ರೆಕಾರ್ಡರನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಏನೋ 'ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು' ನಡೆಸುವುದು ಮುಂದುವರೆದಿತ್ತು. ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ "ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಜನರು ನನ್ನನ್ನೇ ನೋಡುವಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದ. ಪೂಜೆ, ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆತನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಆತನಿಗೆ ತೀವ್ರ ಮನೋರೋಗದ ಖಚಿತವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿತ್ತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆದು ಒಂದೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆತ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣಮುಖನಾಗಿದ್ದ.

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಜೊತೆಗೆ

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಪಾಯಗಳು

ಹೃದಯ ಬಾಧಕಕ್ಕೀಡಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಬರುವವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ನಿಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೇ?
2. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?
3. ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿದೆಯೇ?

ಈ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವವರಿಗೆ ಕೂಡ ಗುಂಡಿಗೆ ನೋವು ಬರಬಹುದು. ಇದನ್ನು 'ಎಕ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

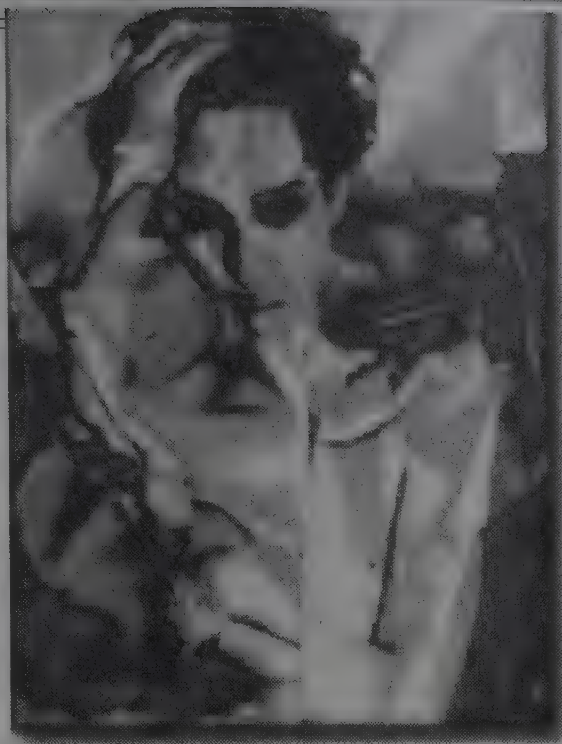
ನಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ನಮ್ಮ ಮನೋಗತವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು Reaction to stress ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಉದ್ರೇಕದಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವ ವಿಧವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರತಿಫಲಿಸದು. ಹೊರಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಕೆಲವರ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಗೊಂದಲವನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಲದ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಮಯಗಳು, ಆದಾಯ ತೆರಿಗೆ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ವೇಳೆ ಕೆಲವರ ನೆತ್ತರೊತ್ತಡಗಳು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ 120ರಿಂದ 80 ಅಥವಾ 110ರಿಂದ 70ಅಷ್ಟೇ ಇರಬಹುದು. ಮೂವತ್ತು ವರುಷಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಹಲವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಇದನ್ನನುಸರಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಪೂರ್ಣ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿದೆ. 140ರಿಂದ 80, 160-90 ಎಂಬಷ್ಟು ಹಲವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಗಳು ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.

ವಸ್ತುಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬರುವವರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 20ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ಬಗೆಗಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಯಾವುವೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಿರುತ್ತದೆ. ಹೇಳಿದರೆ ನಂಬಲಾರರು.

ಹಾಗಾದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ?

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಹೃದಯದ ಪೇಶಿಗಳು ಕಪ್ಪಗಾಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಡೆದುಹೋಗುವಾಗ ಅದರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರುವಾಗ ಆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಟ್ಟನೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವಿಕೆ ಏರ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ತಿಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ? ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುವವರೊಬ್ಬರು ದಿಢೀರನೆ ಬವಳಿ ಬಂದು ಬೀಳಬಹುದು. ಮಿದುಳನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಮಾಂಸಪೇಶಿಯ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿರುವ

ವಿಶೇಷವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾದ ಸಂಶಯ, ಭಯ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಮೊದಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜನರು ತನಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ತನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪಿತೂರಿ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಆತ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜನರು ತನ್ನನ್ನೇ ನೋಡುವಂತೆ ಆತನಿಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಆತನಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೊರಿಸಬಹುದು. ಪೊಲೀಸ್ ಕೇಸನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಭ್ರಮೆ ಆಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಇದ್ದರೂ ಆತ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಉದ್ರಿಕ್ತನಾದಾಗ ಆತನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆತ ಎಲ್ಲರಂತೆ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆ ಗಮನಿಸಿ.



ಆತ 45 ವರ್ಷದ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಯೋಗಿ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೋಪೋದ್ರಿಕ್ತನಾಗಿ ಆತ ತನ್ನ ಮಡದಿಯನ್ನು ತಳ್ಳಿದ್ದರಿಂದ ಆಕೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕಲಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದುಬಂದದ್ದು ಇಷ್ಟು - ಆತ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಈಚೆಗೆ ನಿದ್ದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟ ನಿದ್ದೆ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ "ನೀನು ಏಕೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ' ಫೋನ್ ಯಾರಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು? ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಮಡದಿಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. "ರಾತ್ರಿ ಯಾರೋ ಕದ ತಟ್ಟುತ್ತಾರೆ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಇವೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೂ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಆತ ತನಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ಜನರು ತನ್ನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಿ ಔಷಧವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದ. ಆತನಿಗೆ ನೀರಿನಂತೆ ರುಚಿ, ಬಣ್ಣ ಇಲ್ಲದ ಔಷಧವನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡುವಂತೆ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಇತ್ತೆ. ಒಂದೆರಡು ವಾರದಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸೋರಬಹುದು. ಮಿದುಳು ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದರ ವೆಂಟ್ರಿಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಜಿನುಗಬಹುದು. ಆ ರೀತಿ ರಕ್ತವು ಒಸರಿದರೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾವು ಖಚಿತ. ಈ ಬಾಧಕವು ಪರಂಪರೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ವಂಶಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆಂದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಸತ್ಯ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ತಂದೆಯು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕೂಗಾಡುವ ಸ್ವಭಾವದವನಾದರೆ ಮಗನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಪರ್ಸನಾಲಿಟಿ, ಮಾತನಾಡುವ, ಬೆರೆಯುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವಂಶವಾಹಿ ಅಚ್ಚುಗಳು ಹುಟ್ಟಿನಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಬ್ಬರ ವಂಶವಾಹಿ ಬಾಧಕಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಸರವಿದ್ದರೆ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಾಗಿರುವ ಇವು ಹೊರಗೆ ಇಣುಕದು. ಪರಿಸರ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಾಧಕ ಬರಲವಕಾಶವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಿಸರವೂ ಮುಖ್ಯ.

ಅಧಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ವೇಳೆ ತಾಯಿತಂದೆಯರು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ ಅದರಂತೆಯೇ ತಾವಾಗುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಟ್ಟಿನ ಮುರುಟುವಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಏರ್ಪಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಂಜಿಯೋ ಟೆನ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗ್ರಂಥಿ ಸ್ರವಿಸುವಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅಮುಕಲ್ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಒಸರಿ ರಕ್ತನಾಳವು ಹಿಗ್ಗುವಂತೆ, ವಿಕಸಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಎರಡು ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಒಂದು ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದರೆ ಮುರುಟುವಿಕೆಯು ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅಥವಾ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏರ್ಪಟ್ಟರೆ ಕೆಲವರು ಎದೆಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇನಾದರೂ ತಡೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾಳಗಳು ಅಳತೆಮೀರಿ ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಾಳಲಾಗದೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅಬ್‌ನಾರ್ಮಲಾಗಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ ಇದು.

ಹೃದಯವೇ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಅದರ ನಡೆ ಸರಿಯಾಗಿರಲು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದಷ್ಟು ರಕ್ತ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಾದಮನಿಯಿಂದ ಎರಡು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೊರಬಂದು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬಿ ಹೃದಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾಂಸನಾಳಗಳಿಗೂ ನೆತ್ತರನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ ಉಂಟಾದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತ, ಒದಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರುತ್ತದೆ. ತಡೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದುದಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನನುಸರಿಸಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿರುವ ಕಾರಣ ಚಿಕ್ಕದೇ, ದೊಡ್ಡದೇ? ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಾಗುವ ಬಾಧಕಗಳು ಯಾವ ಬಗೆಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನನುಸರಿಸಿ ಬಾಧಕವೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಿಭಜನಗೊಳ್ಳುವ ಮೂರು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ ಏರ್ಪಟ್ಟರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

● ಪೇ.ಜಾ.



ಜ್ಞಾನೋದಯ ಆದಂತೆ ಕಂಡುಬಂತು. ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾದ. ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆತನ ಸಂಶಯ, ಭಯ ಎಲ್ಲವೂ ಗುಣಮುಖವಾದವು.

ಮೇನಿಯಾ ಅಥವಾ ಉನ್ಮಾದದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಬಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 2 ತಿಂಗಳಿಂದ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ಸಮಯ ಮುಗಿದರೆ ಆತ ಪೂರ್ತಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಇದೊಂದು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. (ನೆಗಡಿಯು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವಂತೆ) ನಿದ್ದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತು ಮತ್ತು ಓಡಾಟ ವೇಗವಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನಗುವುದು, ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇರುತ್ತದೆ. ಬಡಾಯಿ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚನೆಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೂ, ಧೈರ್ಯವಾಗಿಯೂ ಇರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಹಣವನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡುವುದೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರ. ಜಗಳಗಳು, ದುಶ್ಚಟಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆತನಿಗೆ ಕೊಬ್ಬು, ಪೊಗರು, ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ'' ಎಂದು ಜನರು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವು ಮೇನಿಯಾದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಯು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಂತೆ ತೋರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ, ಹಸಿವು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೈ ಸೊರಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅತೀವ ಸುಸ್ತು ಇರುತ್ತದೆ. ನಿತ್ರಾಣ, ನಿರುತ್ಸಾಹಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಬೇಜಾರು ಸದಾಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. (ಈ ಬೇಜಾರಿಗೆ ಕಾರಣವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.) ತಾನು ಸಾಯಬೇಕು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಗಾಗ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. "ನನ್ನ ಮಿದುಳೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿ ಓಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಮಂಕಾಗಿದೆ'' ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯದಿದ್ದರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ರೀತಿಯ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಆತನನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. "ಅವನಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ! ಏನೋ ತಮಾಷೆಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು'' ಎಂಬ ಅನಾದರ ಸರಿಯಲ್ಲ.



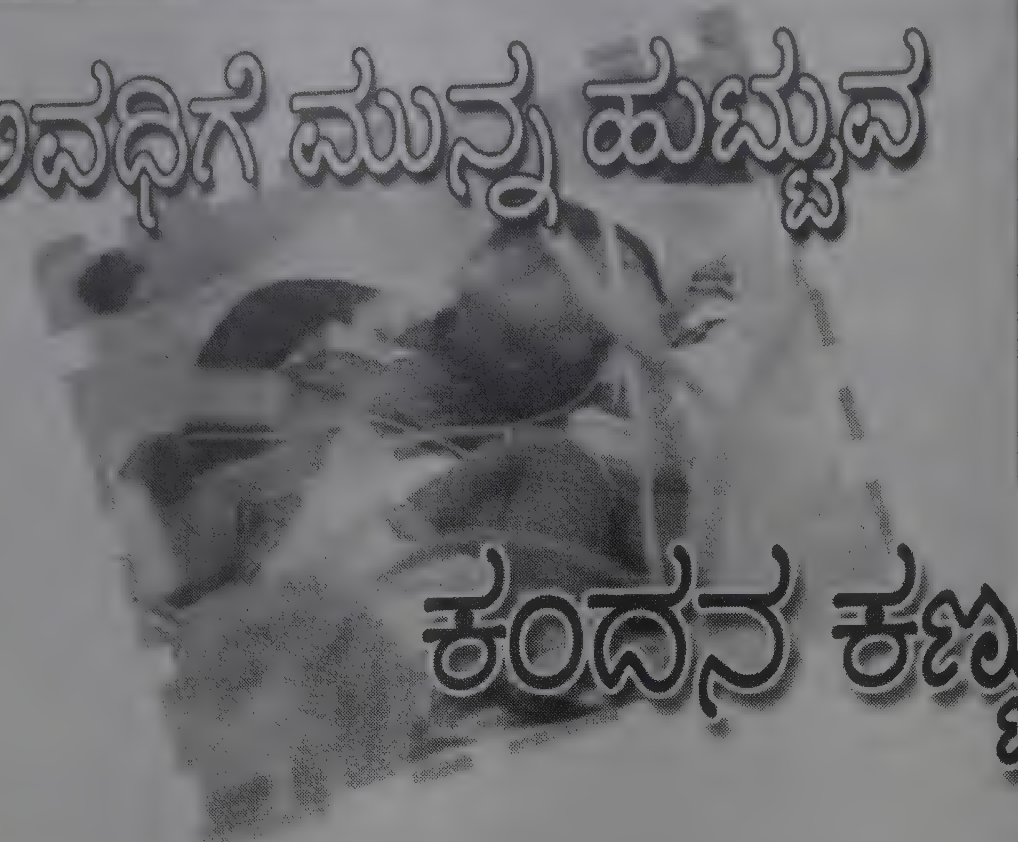
ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೊಂದು ಮಾತು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ತೀವ್ರಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಕೆಳ ದರ್ಜೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಯದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮಧ್ಯಮ ದರ್ಜೆ, ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ. ಈಗಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ (ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ) ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಒಂದು 'ಕಾಯಿಲೆ' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಈ ಲೇಖನ ಸಾರ್ಥಕವಾದೀತು. ●

ಎಂ.ವಿ.ಜೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

ದಿಢೀರನೆ ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ...

ಒಂದೊಂದು ಸಲ ನಿಮಗೆ "ನಾನಿಂದು ಮಾಮೂಲಿನಂತಿಲ್ಲ, ಏಕೋ ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ" ಎಂಬ ಉದ್ಗಾರ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಕೇಳಿಬರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನು ತಿನ್ನಬಾರದು, ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬ ಕುರಿತಾಗಿ...

ಉಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರ	ಏಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ?
ಬಾಳೇಹಣ್ಣು	ನೀವು ಈ ಮುಂಚೆ ತಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲ ಸೋಡಿಯಂ ಇದ್ದಿರಬಹುದೆ? ಬಾಳೇಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಅಂಶವು ಆ ಸೋಡಿಯಂನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ ಒಂದು ಲೋಟ	ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಫೈಬರ್ (ನಾರಿನಂಶ) ನಮ್ಮ ಪಚನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುರಳಿತಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
ಅಪಾಯಯುಕ್ತ ಆಹಾರ	**ಏಕೆ ಹಾನಿಕರ?**
ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳು	ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ದೇಹ ಭಾರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ.
ಬೀನ್ಸ್	ಬೀನ್ಸ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



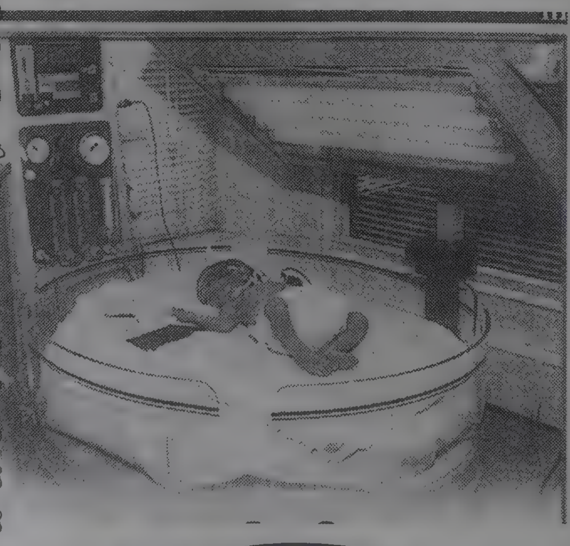
ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಹುಟ್ಟುವ ಕಂದನ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆ

ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಅಂದರೆ 7-8ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಜನಿಸಿದ್ದರೆ ಅದರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು, ತೊಂದರೆಯೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಸುವೆಂಕು

ಅವಧಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನವೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಹಸುಗೂಸನ್ನು ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆಯಂತೆ ಜೋಪಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಹಸುಗೂಸಿನ ಕಣ್ಣುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ವಿಶೇಷ ಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಉತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಶಿಶು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯು ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹುಟ್ಟುವ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿವೆಯೆಂದು ಕಾಣಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಒಳಗಡೆ ಅದರ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯವು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದೆಂದರೆ, "ರೆಟಿನೋಪತಿ ಆಫ್ ಮೆಚ್ಯುರಿಟಿ" - ಆರ್.ಓ.ಪಿ.!



ಆರ್.ಓ.ಪಿ. ಎಂದರೇನು?

ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಅತೀ ಕೋಮಲವಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹುಟ್ಟುವ ಹಸುಗೂಸುಗಳಿಗೆ ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಈ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೆ ಆರ್.ಓ.ಪಿ. ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮಗು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ (ನಿಯೋನೆಟಲ್ ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್ NICU)ರುವಾಗಲೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅದು ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದದ್ದೇ ಆದರೆ ಏನಾಗಬಹುದೆಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮೂರು ಉತ್ತರಗಳಿವೆ.

1. ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಏರ್ಪಡಬಹುದು. ಇವರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

2. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಮಚ್ಚೆ(ಸ್ಕಾರಿಂಗ್) ಉಳಿದು ಬಿಡುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. 'ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ' (ಮಯೋಪಿಯ) ಬರಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯ ಚಲನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ (ಲೇಜಿಪಿಸ್), ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು(ಸ್ಟ್ರಬಿಸ್ಮಸ್)ಗಳಂತಹವು ಬರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿದರೆ, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



3. ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರಗೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಚ್ಚೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಣುಜಾಲ(ಸ್ಕಾರ್‌ಟಿಷ್ಯೂ)ವು ಅಕ್ಷಿಪಟಲವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲವು ಇರಬೇಕಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು 'ರೆಟಿನಲ್ ಡಿಟಾಚ್‌ಮೆಂಟ್ (ಆರ್.ಡಿ.) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೃಷ್ಟಿಯು ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಹೋಗಿ ಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆಯಾದರೂ, ಆರ್.ಓ.ಪಿ. ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಂದಿಗೆ (ಶೇ.5 ರಷ್ಟು) ಮಾತ್ರ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು.

ೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು

ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಅಂದರೆ 35 ವಾರಗಳೊಳಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ಅಥವಾ 2 ಕೆ.ಜಿ.ಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾರದೊಳಗೆ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು, (ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದ ನಂತರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರೂ ಸಹ ಆಶಿಸಿದ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.).

ವೈದ್ಯರು ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ಅಕ್ಷಿಪಟಲವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾದದ್ದು. ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಕ್ರಮತಪ್ಪದಂತೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಆರ್.ಓ.ಪಿ. ಸಮಸ್ಯೆಯು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದು ಹೋಗದ ಹಾಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ 'ವಿಕಿರಣ' (ಲೇಸರ್) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ 'ಕ್ರಯೋಸರ್ಜರಿ' ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಗು ಇರುವ ಇನ್‌ಕ್ಯುಬೇಟರ್‌ನಲ್ಲೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಾಮೂಲಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ನಂತರವೂ ಕೂಡ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು.



"ಇವು ಕೊಡೋ 'ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಕುರಿತು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಲು ಯಾವುದೇ ರೋಗಿ ಜೀವಂತ ಉಳಿದಿಲ್ಲ"

ಬಹಳ ಸುಲಭ

ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರಾದರೂ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ 'ಮುಂಚಿತ'ವಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ಅವು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬರದೆ ಒಳಗೊಳಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

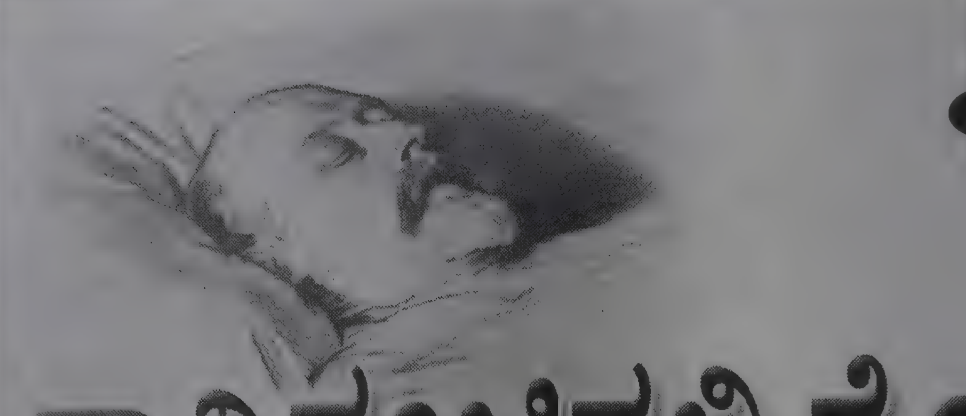


ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆರ್.ಓ.ಪಿ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಐ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ದಾಖಲೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ 1994ರವರೆಗೂ ಈ ಆರ್.ಪಿ.ಓ. ಪ್ರಕರಣಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಆನಂತರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಬಹುಶಃ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಆಗ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಯಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿರುವುದ ರಿಂದ ಪ್ರಿಮೆಚ್ಯುರ್ಡ್ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವ ವೈದ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಮಹಿಳೆ ಯರಲ್ಲಿ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇದೆ.

ಕಾರಣಗಳೇನೆಯಾದರೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ - ಈ ಪ್ರಿಮೆಚ್ಯುರ್ಡ್ ಜನನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. 1995ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನೂರು ಜನನಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 5 ಮಾತ್ರವೇ ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ಹೆರಿಗೆಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವರಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು.

2000ದ ವೇಳೆಗೆ ನೂರರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 20 ಪ್ರಿಮೆಚ್ಯೂರ್ ಜನನಗಳಿವೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ.85ರಿಂದ 90ರವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೆಂದು ದಾಖಲೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟ ಪಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆ ಎತ್ತಿದರೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ●



ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಸಾವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿ...

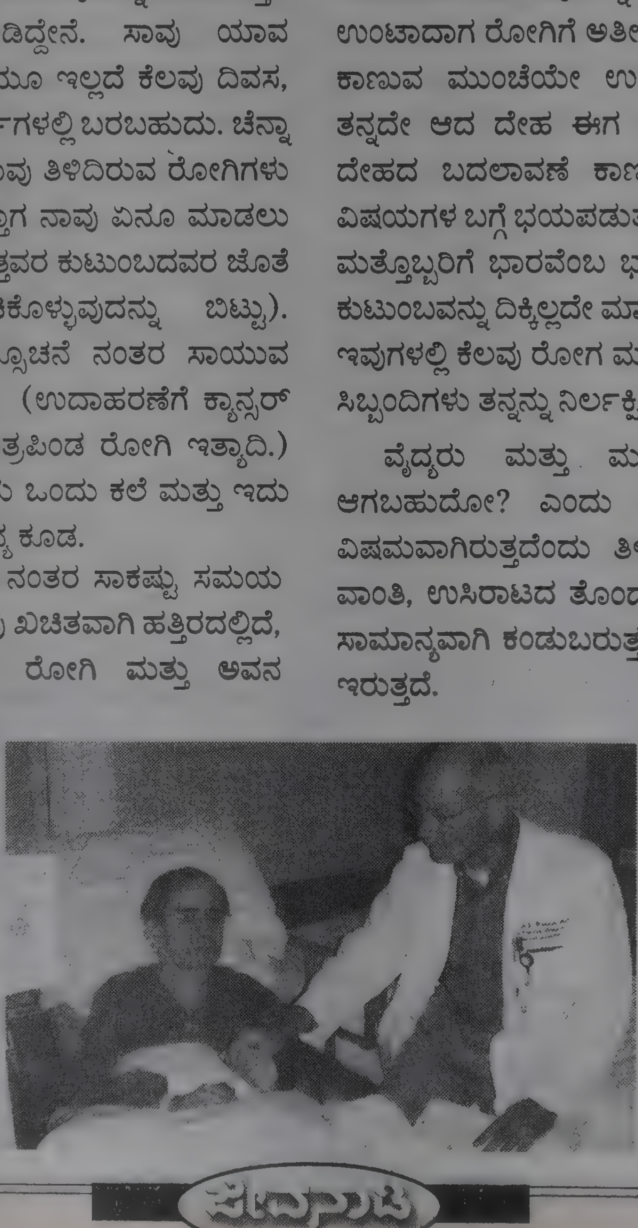
ವೈದ್ಯರು-ಕುಟುಂಬದವರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಏನು?

ಸಾವಿನ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿ ತಾನು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಯ ಈ ಹಂತದ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು-ದಾದಿಯರು-ಕುಟುಂಬದವರು ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಪ್ಪುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಅದು ರೋಗಿಗೆ ದುಃಖದಲ್ಲೂ ಸಮಾಧಾನಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಇನ್ನೇನು ಅವನು ಸಾಯುವುದು ಖಚಿತ' ಎಂದು ತಾತ್ಸಾರ ಭಾವನೆ ತೋರಬಾರದು.

ನನ್ನ ಮೂವತ್ತೆರಡು ವರ್ಷದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳು ಸಾಯುವುದನ್ನು ಬಹು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಸಾವು ಯಾವ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ದಿವಸ, ತಿಂಗಳು, ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಹಠಾತ್ತನೆ ಸತ್ತಾಗ ನಾವು ಏನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ (ಸತ್ತವರ ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆ ದುಃಖ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು). ಆದರೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನಂತರ ಸಾಯುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ.) ಗಮನಿಸುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ ಮತ್ತು ಇದು ವೈದ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯ ಕೂಡ.

ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ರೋಗ ಗುರುತಿಸುವ ನಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಬದುಕಿರುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ತನ್ನ ಸಾವು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದೆ, ಸಾವು ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಮನೆಯವರಲ್ಲಿ, ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಆತಂಕವೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣಬ:

(1) ನಿಸ್ಸಹಾಯಕತೆ (2) ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿರುವುದು (3) ತಾನು ಕೆಟ್ಟವನೆಂಬ ಭಾವನೆ (ಇದರ ಜೊತೆ ತಾನು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಾನು ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಅರ್ಹನೆಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ) (4) ನೋವು (5) ತನ್ನನ್ನು ತನ್ನವರು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದೆಂಬ ಭಯ. ಇದೇ ರೋಗದಿಂದ ತನ್ನ ಆತ್ಮೀಯರು ಮೃತರಾಗುವಾಗ ಅವರಿಗಾದ ನೋವು ಈಗ ರೋಗಿಗೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ



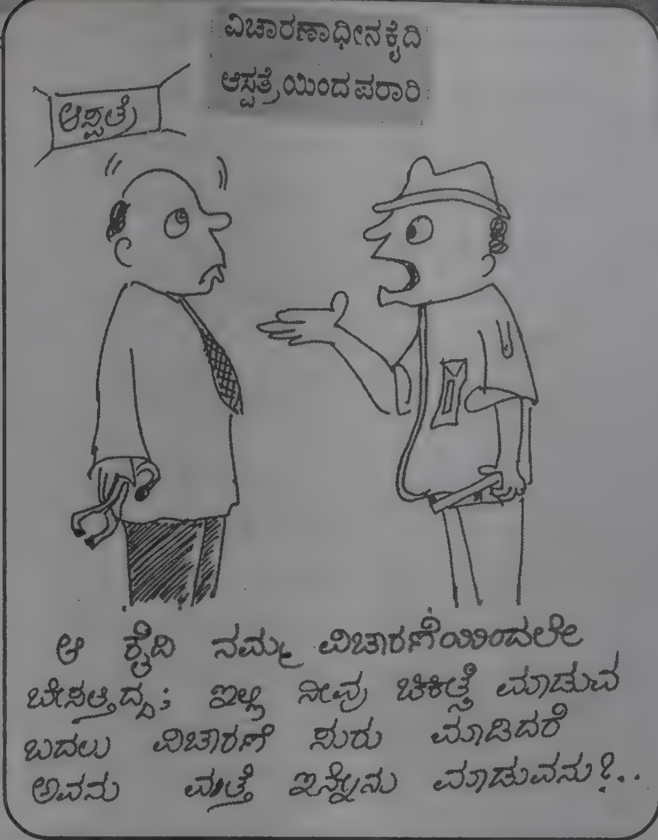
ರೋಗ ಗುಣವಾಗಬಹುದೇ? ಎಂಬ ಆಸೆಯ ಕಿರಣ ಸಹ ಮೂಡಬಹುದು. ಸಾವು ಸದಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ತನ್ನ ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದನ್ನು ರೋಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಅತೀ ಭಯ. ಆದರೆ ಈ ಭಯ ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಸ್ನೇಹಿತನಂತಿದ್ದ ತನ್ನದೇ ಆದ ದೇಹ ಈಗ ಅಪರಿಚಿತವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ಶತ್ರುವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಈ ರೋಗಿಗಳು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಂತತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಾನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಭಾರವೆಂಬ ಭಾವನೆ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕನೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ತನ್ನ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ದಿಕ್ಕಿಲ್ಲದೇ ಮಾಡಿದೆ; ತಿಳಿಯದಿದ್ದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೋಗ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ತನ್ನವರು, ವೈದ್ಯರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ತನ್ನನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆಂಬ ಭಯ ಸಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಮನೆಯವರು ಸಹ ರೋಗಿಗೆ ಮುಂದೇನು ಆಗಬಹುದೋ? ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ವಿಷಯ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಮವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ನೋವು (ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ) ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

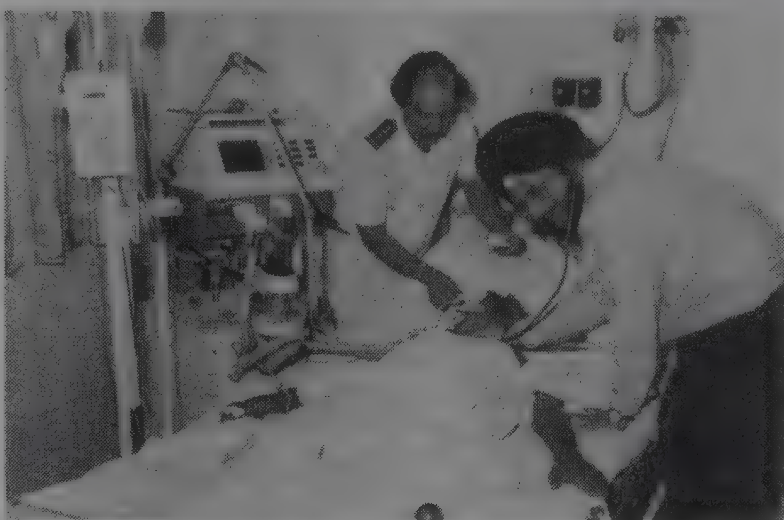
ವೈದ್ಯರಲ್ಲದವರ ಕಡೆ ಮೊರೆ

ವೈದ್ಯರಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾವಂತರು, ಅವಿದ್ಯಾವಂತರು, ಇಬ್ಬರೂ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಶೇ.54ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಔಷಧದ ಜೊತೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲದವರಿಂದಲೂ ಔಷಧ ಪಡೆದರೆ, ಶೇ.40ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತ್ಯಜಿಸಿ ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಂಬಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮುಂದುವರಿದ ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಜೆ ಸಹ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 2 ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದರೆ ನಂಬುವಿರಾ? ಇದು ರೋಗಿ ಅಥವಾ ಅವನ ಆತ್ಮೀಯರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದರ ಬದಲು "ಎಲ್ಲೋ, ಯಾರಿಂದಲೋ, ಹೇಗೋ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾದರೆ ಸಾಕು" ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ನಾವಿಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.



ಸಾವಿನ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಬಗೆ - ಗಮನಿಸುವ ಗುರಿ: ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿ, ಅವನ ಕುಟುಂಬದವರು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮೀಯರ ಭಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ರೋಗದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿರುವ ರೋಗಿಯು ಇದು ದೇವರು ತನಗೆ ನೀಡಿದ ಶಿಕ್ಷೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಕೋಪಿಷ್ಟರಾಗಿ ಇತರರೊಡನೆ ಕೋಪದಿಂದ, ಅವರೂ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯನು ರೋಗಿಯ ಭಾವನೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿ ತಾನಿದ್ದಂತೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಇವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು "ಸಮಯದ ಜೊತೆ ರೋಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯವರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಅಳಿದುಳಿದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. "ಒಪ್ಪುವ ಸಾವು" ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವುಗಳು ಪ್ರತಿ ರೋಗಿಯಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಸಾಯಲು "ಉತ್ತಮ ರೀತಿ, ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ" ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

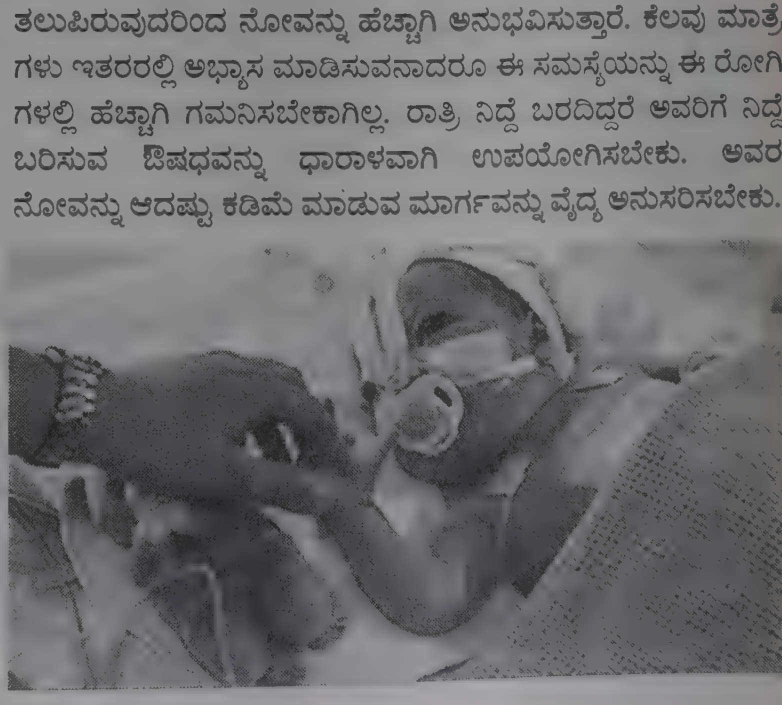


ಅರ್ಹತೆ: ಅರ್ಹತೆ ಇರುವವರು ಮಾತ್ರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಬೇಕು. "ಹೇಗೂ ಇವನು ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ಯಾರು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಿದರೆ ಏನಂತೆ?" ಎಂಬ ಮನೋಭಾವನೆ ಸಲ್ಲದು. ಅರ್ಹತೆ ರೋಗಿಗೆ ಕೊನೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಸ ತರುತ್ತದೆ. ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವನಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅರ್ಹನೋ ಅವನೇ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಬೇಕು. "ಕೊನೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ತನ್ನ ಕೈ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ, ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ" ಎಂದು ರೋಗಿ ದುಃಖದಲ್ಲೂ ಸಮಾಧಾನ ಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಸಹಾನುಭೂತಿ: ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾತ್ರ ಅಗಾಧ. ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು, ಕುಟುಂಬದವರು ಇದನ್ನು ಮಾತಿನಲ್ಲೇ ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಸನ್ನೆಯಿಂದ, ವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಗೆ ದಾದಿಯೊಬ್ಬಳು "ನೋಡು, ನಿನ್ನನ್ನು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ತುಂಬ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ" ಎಂದರೆ ಸಾಕು. ಇದು ವೈದ್ಯ ಅಥವಾ ದಾದಿ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ತರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ 20 ವಯಸ್ಸಿನ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವನನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡುವುದು ತರವಲ್ಲ. ರೋಗಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. 29 ವಯಸ್ಸಿನ ಒಬ್ಬ ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆ "ನಾನು ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬೇಕು ಎಂದಾಗ ಅವರು ನನ್ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ, ಅವರಿಗೆ ಬೇಸರ ತರಲು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅಯ್ಯೋ ಅನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ನಾನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ.

ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಂತೂ ರೋಗದ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿರುವುದರಿಂದ ನೋವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಇತರರಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವನಾದರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬರಿಸುವ ಔಷಧವನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅವರ ನೋವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವೈದ್ಯ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.



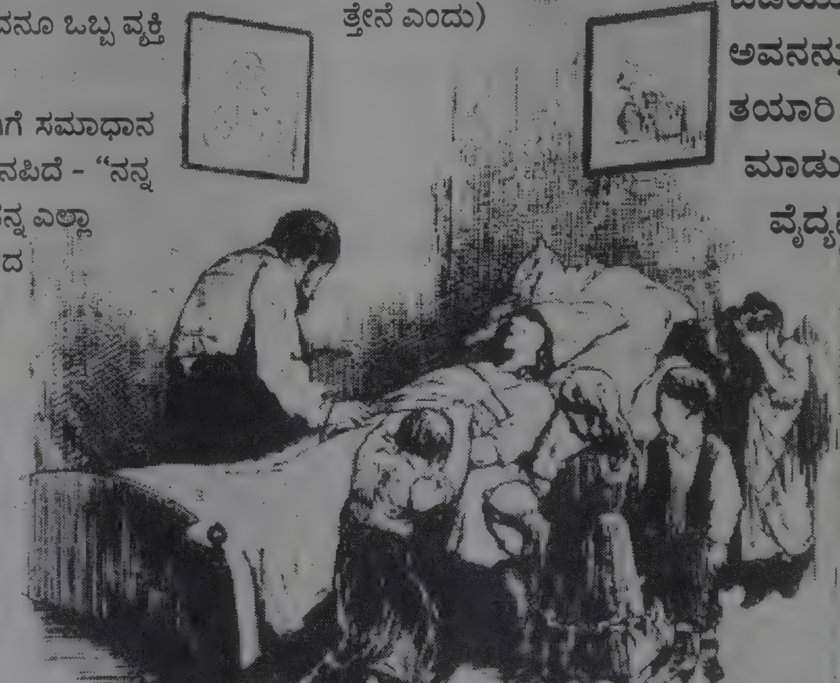
ಸಂಪರ್ಕ: ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ಕಲೆ. ಸೂಕ್ತ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಸರಿಯಾದ ವಾಕ್ಯ ರಚಿಸಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ವಾಕ್ಯ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿರಬೇಕು ಸಹ-ರೋಗಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಮನೆಯವರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮವೆಂದರೆ. "ನಾವು ರೋಗಿಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ" ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ "ನಾವು ರೋಗಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಲು ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ" ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ



ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಇಂತಹ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ "ನಾನು ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾರುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಅದರ ಯೋಜನೆ ಇಲ್ಲ" ಎಂದರೆ, ವೈದ್ಯ "ಅದು ಸರಿ" ಎಂತಲೋ ಅಥವಾ "ನೀವು ಹೇಳುವುದು ನಿಜ" ಅಂತಲೋ ಹೇಳದೆ, "ಏಕೆ ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತೀರಿ? ಎಂದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ತರುವುದಿಲ್ಲವೆ? ರೋಗಿ ತನ್ನ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಳಲು ವೈದ್ಯ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ ರೋಗಿ - ವೈದ್ಯ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ನಂಬಿಕೆಗೆ ವೈದ್ಯ ಪಾತ್ರನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆ ಕೇವಲ ಮಾತಿನಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯ ಬೆನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು, ಅವನ ಮೈ ಮುಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ಮುಗುಳ್ನಗುವುದು ಸಹ ಒಳ್ಳೆ ಸಂಪರ್ಕ ವಿಧಾನಗಳು. ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಅವನೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು: ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ತರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ - "ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗ ಬಂದು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ನೋವೂ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು. ಇದು ನಿಜ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮೊಮ್ಮಗ ಬರದೇ ಇದ್ದ ದಿನ ಈ ರೋಗಿ ನೋವಿನಿಂದ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.



ಕುಟುಂಬದವರ ಪಾತ್ರ: "ಕಷ್ಟವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ ದುಃಖ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ" ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರೂ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಅಳಿದುಳಿದ ಕೊನೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಸಂತಸವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಊಟ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಮೊದಲಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು". ಇನ್ನೇನು ಇವನು ಸಾಯುವುದು ಖಚಿತ" ಎಂದು ತಾತ್ಸಾರ ಮಾಡಬಾರದು. ರೋಗಿಯ ಜೊತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಆಗ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿ "ನನ್ನವರು ನನ್ನನ್ನು ತಾತ್ಸಾರ ಮಾಡಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಸಮಾಧಾನ ತಾಳುತ್ತಾನೆ.

ಕೆಟ್ಟ ಸುದ್ದಿ ತಲುಪಿಸುವುದು: ವೈದ್ಯ ಕೆಟ್ಟ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಆತ್ಮೀಯರಿಗೆ ಅವರು ಒಪ್ಪುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ತಲುಪಿಸುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ. ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸುವಾಗ ರೋಗಿಯ ಜೊತೆ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ವೈದ್ಯ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಯು ಅವಸರದಿಂದ ಜಾಗ ಬಿಡಲು ತಯಾರಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಒಪ್ಪುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಸುದ್ದಿ ಮುಟ್ಟಿಸುವುದು ಈ ರೀತಿ ಇರಬಹುದು.

"ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ನಿನಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ" (ಕೆಟ್ಟ ಸಮಾಚಾರ)

"ಆದುದರಿಂದ ನಾನು ಸರ್ಜನ್‌ರವರನ್ನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು, ನೋಡಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಿನ್ನೊಡನೆ ತರ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ."(ನಾವ ನಿನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಎಂದು)

ನಾನೂ ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ." (ನಾನೂ ನಿನ್ನ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿ ಎಂದು)

"ಏನಾದರೂ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯದಿರು"

(ನಾನೂ ನಿನಗೆ ಅಳಿಲು ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು)

ಸತ್ಯಾಂಶ ತಿಳಿಯುವುದು ರೋಗಿಯ ಹಕ್ಕಾದರೆ, ಸತ್ಯಾಂಶ ತಿಳಿಸುವುದು ವೈದ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ 740 ರೋಗಿಗಳನ್ನು "ನಿಮಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಿಜ ತಿಳಿಸಬೇಕೆ? ಬೇಡವೆ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಶೇಕಡಾ 99 ರೋಗಿಗಳು. "ಸತ್ಯಾಂಶ" ತಿಳಿಸಿ ಎಂದರು. ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ನಿಜಾಂಶ ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಅವನಿಗೆ ಸಿಡಿಲು ಬಡಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವನನ್ನು ಸಾವಿಗೆ ತಯಾರಿ ಮಾಡುವುದು ವೈದ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯ.

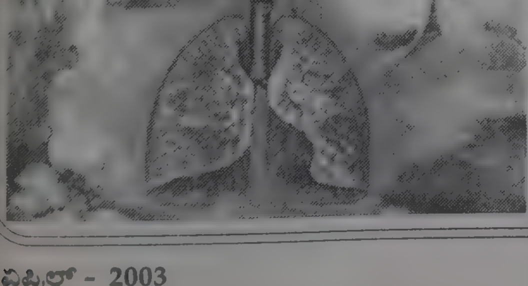
(57 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಡಾ. ಧನ್ಯಕುಮಾರ ಇಜಾರಿ

ಅಲರ್ಜಿಕ್ ನೆಗಡಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಹಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವಿಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದು ಹೊಸಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ನಿನ್ನೆಯವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದನ್ನು ಇಂದು ಸಾಧ್ಯ ಮಾಡಿವೆ. ಔಷಧಿ, ತಂತ್ರ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೊದಲಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದು ನಿನ್ನೆಯವು ಇಂದಿಲ್ಲ, ಇಂದಿನವು ನಾಳೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಹಾರವು ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆಂಬ ಮಾತೂ ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ನೆಗಡಿಯದು. 'ಮೂಗು ಇರುವವರೆಗೆ ನೆಗಡಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ' ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ 'ನೆಗಡಿಯಂತಹ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಬುಗುಡಿಯಂತಹ ಆಭರಣವಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಇಂತಹ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಕುರಿತೇ ಹೇಳಿದ್ದಿರಬೇಕು. ವೈರಸ್ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಬರುವ ನೆಗಡಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವೆಂಬುದು ಇಲ್ಲದ್ದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ ಇನ್ನು ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ ನೆಗಡಿ (Allergic Rhinitis)ಯದು ಇನ್ನೂ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದುದು. ಅದಕ್ಕಿರುವ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳು ದೂರವಾಗುವವರೆಗೆ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಭೀಕರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲನೆಂದು ಮಾತ್ರ ಆಶ್ವಾಸನೆ ಕೊಡಲಾರರು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ನೆಗಡಿಯ ವಿಕಾರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹೊಗೆ, ಧೂಳುಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾದ ಪರಿಸರವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ, ಧೂಳು, ಘಾಟು, ಋತುಕಾಲ ಬದಲಾವಣೆ, ಅತೀ ಶೈತ್ಯ ವಾತಾವರಣ ಇಲ್ಲದೆ ಅತಿ ಶೀತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಗಳು ನೆಗಡಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಚರಕನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಇವೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಒಗ್ಗದೆ ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರೋಗದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗಿಂತ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಜಾಸ್ತಿ. ಔದ್ಯಮೀಕರಣ, ದಿನೆದಿನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ನಗರಗಳು, ಜನಸಂದಣಿ, ಅಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ, ಅತಿಯಾದ ವಾಹನಗಳು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಈ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಸಹಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

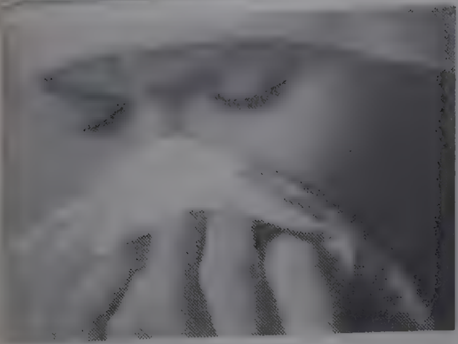


ನೆಗಡಿಯು ವೈರಸ್ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಾಂಕರ್ಯ ನೆಗಡಿ ಅಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಇದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಲೆನೋವು, ತಲೆಭಾರ, ಮೈ-ಕೈಗಳ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನೆಗಡಿ ಇರುವಾಗ ಕ್ರಿಮಿಸಾಂಕರ್ಯವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಮೂಗಿನ ಹೊಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದಾಗ ನರಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಮೊದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೂಗಿನ ಭಿತ್ತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಿ, ನಾಸಾರ್ಶ (Nasal Polyp) ವಿದ್ದರಾಗಲಿ ಮೂಗು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಾಂಕರ್ಯವು ಕೆಳಗಿಳಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಕೆರೆತವುಂಟಾಗಿ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದು. ಈ ನೆಗಡಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ



ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದು 3-4 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ದಮ್ಮಿಗ್ಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಲಕ್ಷಿಸಿದ ನೆಗಡಿಯು ದುಷ್ಟ ಪ್ರತಿಶ್ಯಾಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುವುದು ಹಾಗೂ ಕಿವುಡುತನ, ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ, ವಾಸನೆ ಗೊತ್ತಾಗದಿರುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳ ರೋಗಗಳು, ಬಾವು, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪದ್ರವಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವವೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದೇ ಹೋದರೆ ಅದೇ ಅಲರ್ಜಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ನೆಗಡಿ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆದಾಯಕ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಕ ಉಪಚಾರ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ಅದರ ಮೇಲೊಂದು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ.



ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು?

ಯಾವುದಾದರೂ ಪರಿಸರದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವೇ 'ಅಲರ್ಜಿ' ಎಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ತರಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಆಗದೆ ನೂರಕ್ಕೆ 2-3 ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಕೈಗಾರಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡದೆ ಇರುವ ವಸ್ತು ಹಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಉದಾ: ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಧೂಳು, ಕಸಗುಡಿಸುವಾಗ ಏಳುವ ಧೂಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರು ಮಾತ್ರ ಧೂಳಿನ ವಾಸನೆ ಬಂದೊಡನೆ ಸೀನುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಮ್ಮಲೂಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆಲ್ಲ ಹೀಗಾಗದು. ಅಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿಯ ರೋಗಿಗೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಹರಡಿದರೂ ತುಂಬ ಆಲರ್ಜಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಲ್ಲ. ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಪುಪ್ಪುಸ, ಚರ್ಮಗಳ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಯ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಇವು ಕೂಡಲೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತು ಒಗ್ಗದಿರಬಹುದು. ಅನೇಕರಿಗೆ ಅಮೃತವಾದದ್ದು ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿಷವಾಗಬಹುದು. ಅದು ಧೂಳು, ಪರಾಗಗಳು, ತಂಪುಹವೆ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳು - ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತತ್ತಿ, ಮೀನು, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಕೇಕ್ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ, ಉಣ್ಣೆ, ಬಟ್ಟೆ, ಕೃತಕ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಲೋಬಾನದ ಹೊಗೆ, ಸಾಬೂನು, ಸೀಗೆ ಪುಡಿ, ಶಾಂಪೂ ಮುತಾದವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ದೇಹವು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಸ್ತುವೊಂದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲದ ಅಲರ್ಜಿ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಬಂದುಬಿಡಬಹುದು. ಇದು ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೊಂದು ಸವಾಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ

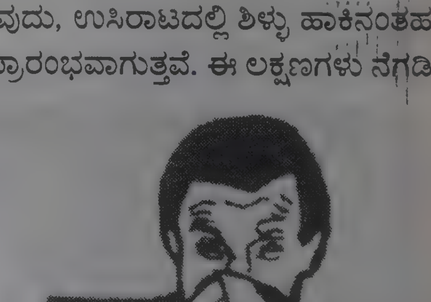
ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕಿರುವ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚ. ಯಾವುದೇ ರೋಗವಾಗಲಿ ಇದನ್ನು ಭೇದಿಸಿ, ಜಯಿಸಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಪ್ರಕೃತಿ, ಲಿಂಗ ವಯಸ್ಸು, ವೃತ್ತಿ, ಪರಿಸರ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇದರ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ ರೋಗಗಳು ಬಾಧಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅತಿಯಾದ ಉದ್ರೇಕ ಇಲ್ಲವೆ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ನರಮಂಡಲವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆನಿಸುವ ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಧೂಳಿನ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೂ ಎಮಿಯೊಗ್ಲೋಬಿನ್ - ಈಯನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನಗೊಳಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ರಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಗಾಗಿ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ತಳವೂರ ತೊಡಗಿ ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲುಕೆರೆತ, ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಮೈಕೆರೆತ. ಈ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಮ್ಮ ಶತ್ರುವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಸದಾ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ತೋರಿಸಲಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಅಲರ್ಜಿ ವಿಕಾರ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕೆಲ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಬಹುಬೇಗ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಕೂಡ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನೆಗಡಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೂ ಈ ಅರ್ಲಿಕ್ ನೆಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೂ ತುಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವೇಳೆ ಹವಾ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ 'ಸೀಜನಲ್' ಆಗಿ ಬಂದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಷವಿಡೀ (Perrenil) ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಒಗ್ಗದಿರುವುಕೆಯಿಂದಾಗಿ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.



ತಿಳಿಯಾದ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ, ನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವವು ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳಿಕೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದ ಹಾಗೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವುದೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆನಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕರವಸ್ತ್ರವು ಬಿರುಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶೀನುಗಳು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ಬರುವವು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ, ಬಾವುಗಳಿರುವವು, ನರಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣು ಉರಿ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಒಣ ಕೆಮ್ಮುಗಳು ನಂತರ ಬರತೊಡಗುವವು. ಮೂಗಿನ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಇಸಿನೋಪಿಲ್ಸ್ ಕಣಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವವು. ಮೂಗಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿಸಾಂಕರ್ಯವಾದರೆ ಕಂದರಗಳ ಊತ, ತಲೆಭಾರ, ತಲೆನೋವುಗಳು ಕಂಡುಬರುವವು. ಫ್ಲೂ ವಿಕಾರವಾದಾಗ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳೊಡನೆ ಛಳಿ, ಜ್ವರ, ಮೈ-ಕೈಗಳ ನೋವುಗಳು ಇತರರಿಗಿಂತ ಇವರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೋರುವವು. ಮೂಗಿನ ಮಧ್ಯದ ಎಲುಬು ಬಾಗಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ನಾಸಾರ್ಶ (Nasar plolyp) ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಮಲಗಿದಾಗ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿದರೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯ, ದಮ್ಮು ಕೆಮ್ಮುಗಳ ಕುಟುಂಬ ಇತಿಹಾಸ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ನೆಗಡಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಒಣ ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಬರಬರುತ್ತ ನಿಲ್ಲದ ಕೆಮ್ಮು, ಎದೆಭಾರ, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಶಿಳ್ಳು ಹಾಕಿನಂತಹ ಶಬ್ದ - ಹೀಗೆ ದಮ್ಮಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮರುಕಳಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.



ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ವಾಸನೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಿನ ಗಾಳಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಹಸಿಯಾದ ಇಲ್ಲವೆ ತಣ್ಣಗಿನ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬರಿಗಾಲು

ಗಳನ್ನಿಟ್ಟಾಗ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ಶೀನುಗಳು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಅಡಚಣೆ ಆಗಿ ಬಿಡುವುದು. ಸತತ ಮೂಗು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದೇ ಅವರ ಕೆಲಸ. ಹೀಗಾದಾಗ ಮೂಗೆಲ್ಲ ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಗಳು ಸಹಿತ ಕೆಂಪಗಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ತರಹದ ನೆಗಡಿಯಾದರೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಫ ತುಂಬಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಲು ತೊಂದರೆ, ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಶೀನು, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಪಕ್ಕಡಿಗಳು ಹಾರಿದಂತಾಗುವುದು, ಕೆಲವೇಳೆ ಮುಖವು ನೀಲಿವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು - ಈ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮಗುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಬಹುದು. ತಣ್ಣಗಿನ ಮನೆ, ತಂಪು ಹವೆ, ಅತಿ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕೇಕ್, ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹೊಗೆ, ಧೂಳು, ಕರಿದ ಎಣ್ಣೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೆಗಡಿಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಲರ್ಜಿ ನೆಗಡಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ

* ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿ * ಫ್ಲೂ
* ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಸಿನೋಫಿಲ್ ಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ
* ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯ ನರಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ
* ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ದುರ್ಮಾಂಸ ಇಲ್ಲವೆ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದಿರುವುದು. * ಮೂಗಿನ ಮಧ್ಯದ ಎಲುಬು ಒಂದೆಡೆ ಬಾಗಿರುವುದು. * ಹಳೆಯ ನೆಗಡಿ
* ಮಗು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬಹುದಾದ ಬೀಜ, ಮುತ್ತು, ಬಳಪ, ಖಡು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.
* ನಡು ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು.

ಕೆಲ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು

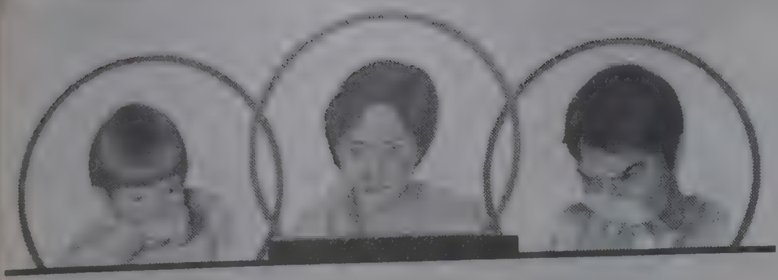
● ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸಿ, ಡಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಲೆ ದೋರುವವು.

● ಮೂಗಿನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ● ಔಷಧಿಗಳು

● ಹನಿ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗದಿರುವುಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಲಾರಂಭಿಸವವು. ● ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ. ● 70% ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆನುವಂಶಿಕತೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

● ಅತಿಯಾದ ಸಂತೋಷ ಇಲ್ಲವೆ ದುಃಖಗಳು, ಮನೋ ಉದ್ವೇಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಹೆಚ್ಚು. ● ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ

● ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ದಮ್ಮಿನ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮೂಗಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ● ಆಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ನೆಗಡಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಗುಣವಾಗಬಹುದಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ.



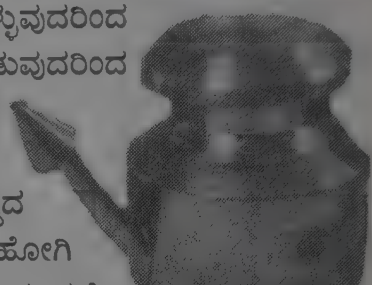
ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಹಳ ತಿಂಗಳು - ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ನಿತ್ಯ 2-3 ಸಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳಿಕೆ. ಒಳಗಡೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ನಾಸಾತೈಲ, ಕೇಶರವನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತುಪ್ಪದ ಹನಿಗಳು, ಕೋಷ್ಠಾದಿ ತೈಲ, ಅಣು, ತೈಲ, ಒಣಗಿದ ಮೂಗಿದ್ದರೆ ಆಕಳ ತುಪ್ಪದ ಹನಿಗಳು - ಹೀಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದುದನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ - ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜಿಡ್ಡಿನ ಹೊದಿಕೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಕೆರಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಧೂಳು, ಹುಡಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಅಷ್ಟೊಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



- ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಸಾರೆ ಅರಿಶಿಣದ ಹೊಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅರಿಶಿಣ ಸೇರಿದ ಹರಿದ್ರಾಖಂಡ ಚೂರ್ಣವು ಅಲರ್ಜಿ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡು ವುದು.
- ತುಳಸಿ ರಸ + ಜೇನು.
- ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ನಿತ್ಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸೇರಿದ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ, ಆಮಲಕಿ ರಸಾಯನ, ಚ್ಯವನ ಯೋಗ, ಕೇಸರಿಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕಾರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ನಿತ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಿ-ಜೀವಸತ್ವ ದೊರಕಿ ನೆಗಡಿಯ ವಿರುದ್ಧ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವುದು.
- ಸಿತೋಪಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ, ಕರ್ಪೂರಾದಿ ಚೂರ್ಣ, ಅಮೃತ ಸತ್ವ, ಕಸ್ತೂರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಬಾಳಕಡು (ಮಕ್ಕಳಿಗೆ), ತ್ರಿಭುವನ ಕೀರ್ತಿ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ವಿಲಾಸ ರಸ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ 2-3 ತಿಂಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರುವುದು.
- ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೋಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ನಿದಾನ ಪರಿವರ್ಜನಮ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ ನೆಗಡಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾದುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶಿರೀಷವು ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಯ ನೆಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು.
- ಪುದಿನಾ, ನೀಲಗಿರಿ, ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರಗಳ ಲೇಪನ ಇಲ್ಲವೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ತೇವಾಂಶ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದರ ಆವಿಯನ್ನು ಬಾಯಿ-ಕಣ್ಣು ಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಕಂಬಳಿ ಹೊದ್ದು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ತುಳಸಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಮೂಗಿಗೆ ಶೈತ್ಯದ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಂದು ಕ್ರಮ. ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮೂಗಿನ ಹೊಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ನಸ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಜಲನೇತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೊದಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆ ಎನಿಸಿದರೂ ಬರಬರುತ್ತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯ ಶೈತ್ಯದ ಪರಿಣಾಮ ಇದಕ್ಕೆ ಆಗದ ಹೋಗಿ ನೆಗಡಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.



ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ತಾಳ್ಮೆ ಸಂಯಮಗಳಿಂದ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವಂತಹ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗ ದಿರುವ ವಸ್ತು, ಪರಿಸರ, ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಶೀತವಿಕಾರವಾಗದಂತೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶೈತ್ಯ ವಿಕಾರಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್, ಮಹಾವೀರ ಓಣಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ - 20



'ಒಂದು ಬೇಕು, ಎರಡು ಸಾಕು' ಎಂದು ಸರ್ಕಾರ ಹೇಳಿದ್ದು 'ಮಕ್ಕಳಿಗೆ' ಹೆಂಡತಿಯರಿಗಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ...!

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಮಧುಮೇಹ

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದಿಂದ ಅಂಧರಾದೀರಿ ಜೋಕೆ!

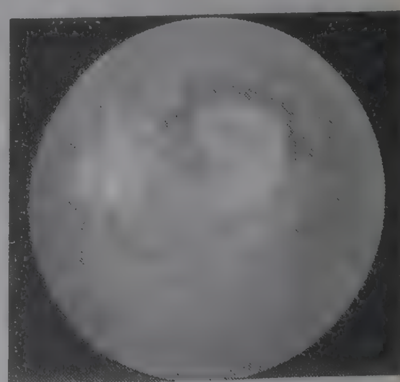
• ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್

ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇನೆ ಅಥವಾ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗವು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಹತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹಳೆಯದಾದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೋತಿಬಿಂದು (ಕಣ್ಣಿನಪೊರೆ) ಗ್ಲೊಕೊಮಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರಣ - ಮಧುಮೇಹ ಕಣ್ಣಾಲ ಬೇನೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇದು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆವರಿಸುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

"ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನೋಡಿ ಇದು ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿದ್ದು. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ, ಇದು ಹಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿದ್ದು - ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ, ಇದು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿದ್ದು'' ಎಂದು ನಡುವಯಸ್ಸಿನ ಶಂಕರಪ್ಪನವರು ಮೂರು ಬೇರೇ ಬೇರೆ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು "ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆ ಬೇರೆ ಕನ್ನಡಕ ಬರೆದು ಕೊಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ'' ಎಂದರು. ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನನ್ನ ಅನುಮಾನ ದೃಢವಾಗಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೆನ್ನುವುದು ವಿವರವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದ ಅಂಶ ಅವರು ಕನ್ನಡಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ಕನ್ನಡಕದ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಂದು!

ಶಂಕರಪ್ಪನವರ ಬೇರೇ ಬೇರೆ ಕನ್ನಡಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಅವರು ನೇತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದ್ದರಿಂದ. ಆಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಪಡುವ ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲ್ಪಡದೇ ಅವರ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗವು ಪತ್ತೆಯಾಗದೇ ಉಳಿಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನಂಬರಿನ ಕನ್ನಡಕ ಅವರಿಗೆ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟಿತು.

"ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನನಗೆ ಕಣ್ಪೊರೆ (ಕೆಟರಾಕ್ಟ್) ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಬೇರೆ ಒಬ್ಬರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅದು ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆಯೇ? ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಬಲಗಣ್ಣು ಸರಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಏನು ಎಂದು ಹೇಳಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ?'' ಇದು ಸುಮಾರು 45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಸುಂದರ ಶೆಟ್ಟಿಯವರ ಅಹವಾಲು. ಸುಂದರಶೆಟ್ಟಿಯವರಿಗೆ ಕಳೆದ 10-12 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗವಿದ್ದುದರಿಂದ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 60-65 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಣ್ಪೊರೆಯು(ಕೆಟರಾಕ್ಟ್)ಬೇಗನೆ ಅಂದರೆ 45 ವರ್ಷಕ್ಕೇ ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು.



"ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರಿಗೆ ನಿನ್ನೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಎಡಗಣ್ಣು ಏನೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ದೃಷ್ಟಿ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ'' ಎಂದೂ 60 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ರಾಮಣ್ಣ ಕರ್ಕೆರರ ಮಗ ವಸಂತ ಕರ್ಕೆರರ ಬೇಡಿಕೆ.

ರಾಮಣ್ಣ ಕರ್ಕೆರರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ, ಕಾಚೀ ರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ (ವಿಟ್ರಿಯಸ್ ಹೆಮೋರೆಜ್)ಯಿಂದಾಗಿ ಶೀಘ್ರದೃಷ್ಟಿ ಪತನವಾಗಿದೆ.

"ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಮ್ಮ ಮಾವ' ಕಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂಜು ಮಂಜಾಗುತ್ತಿದೆ..." ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇನೆಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಸರಿಯಾದ ಯಾವುದಾದ್ರೂ ಕನ್ನಡಕ ಬರೆದು ಕೊಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ" ಎಂದು ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ ದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಕಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ಗುಡ್ಡ ಮೂಲ್ಯರ ಅಳಿಯನವರ ಹೇಳಿಕೆ.

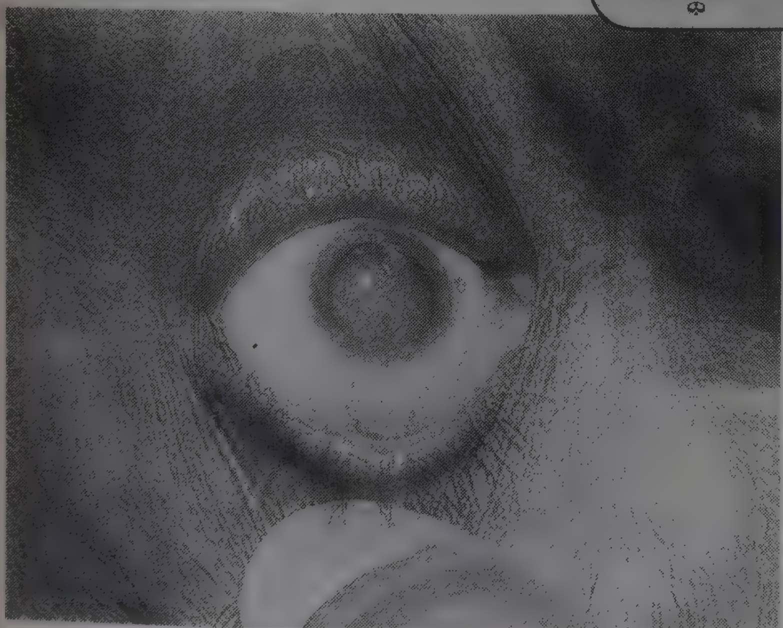
ಗುಡ್ಡ ಮೂಲ್ಯರಿಗೆ ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇನೆ ಅಥವಾ ಕಣ್ಜಾಲಬೇನೆ (ರೆಟಿನೋಪತಿ)ಯಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮಂಜು.

"ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಮ್ಮ ಅತ್ತೆಯವರಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಓರೆಯಾಗಿದೆ. ಆಗಿನಿಂದ 'ಒಬ್ಬರು ಇಬ್ಬರಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ..." ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಊರಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ ಕೆಲವರು 'ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು' (ಕೋಸುಗಣ್ಣು) ಆಗಿರಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಕಣ್ಣಿನ ಡಾಕ್ಟರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹೌದಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಮ್ಮ ಅತ್ತೆಗೆ ಕೋಸುಗಣ್ಣು ಕಾಯಿಲೆಯಾ? ಬೇಗ ಹುಷಾರಾಗುತ್ತಾ?" ಎಂದು ಸುಶೀಲಾ ಶೆಡ್ತಿಯವರ ಸೊಸೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಸುಶೀಲಾ ಶೆಡ್ತಿಯವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಬಹುವಿರಳವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿನ ಮಾಂಸಗಳ ಬಲಹೀನತೆಯಿಂದ ಕೋಸುಗಣ್ಣು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಒಂದು ವಸ್ತು ಎರಡಾಗಿ ಕಾಣುವ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಿವೆ.

ಮೇಲಿನವು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೇಳುವ ವಿವಿಧ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ 'ರಾಜಕಾಯಿಲೆ' ಎಂದು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಗಗಳೆಂದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಕಣ್ಣು (ಕಣ್ಣಿನ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳು) ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಕಾಲು ಅಥವಾ ಕೈ (ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್)ಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು.

ಮಧುಮೇಹವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸುರಿತ (ಹೆಮೊರೆಜ್) ಮತ್ತು ಒಸರುಗಳು ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಚ್ಚೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಬಹಳ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ತಂತು ಗೂಡಿಕೆಯಿಂದ, ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಕಳಚುವಿಕೆಯಂತಹ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು'



ದೇಹದ ಅತಿ ಅಮೂಲ್ಯ ಅಂಗವಾದ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಮಧುಮೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ:

1. ಮಧುಮೇಹ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಅಥವಾ ಕಣ್ಜಾಲ ಬೇನೆ (ರೆಟಿನೋಪತಿ)
2. ಮಧುಮೇಹದ ಮೋತಿ ಬಿಂದು ಅಥವಾ ಕಣ್ಪೊರೆ.
3. ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ದೂರ-ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು.
4. ಕಾಚೀರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ.
5. ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿನ ಮಾಂಸಗಳ ಬಲಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಲಕ್ವ
6. ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರದುರಿತ
7. ಮಧುಮೇಹ ತಾರಕೆ ಸುತ್ತಿನುರಿತ

ಮಧುಮೇಹ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇನೆ ಅಥವಾ ರೆಟಿನೋಪತಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಈ ರೋಗವು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ದಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಧು ಮೇಹ ಹತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹಳೆಯದಾದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೋತಿಬಿಂದು (ಕಣ್ಣಿನಪೊರೆ) ಗ್ಲೊಕೊಮಾ ರೋಗ ಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರಣ - ಮಧುಮೇಹ ಕಣ್ಜಾಲ ಬೇನೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇದು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆವರಿಸುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ ಗಳೆಂದರೆ - ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರತೆಗೂ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೆಟಿನೋಪತಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ರೋಗವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕೂಡ 'ರೆಟಿನೋಪತಿ' ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು:

- ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗವಿರುವ 3ರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಬಂದಿರಬಹುದು.
- 10ರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ - ಮಂದವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಕುರುಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
- ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ 1-2% ಜನರಲ್ಲಿ ಇದೆ.
- ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ಇರುವ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಈ ರೋಗಿ ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಕುರುಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ 25 ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ.

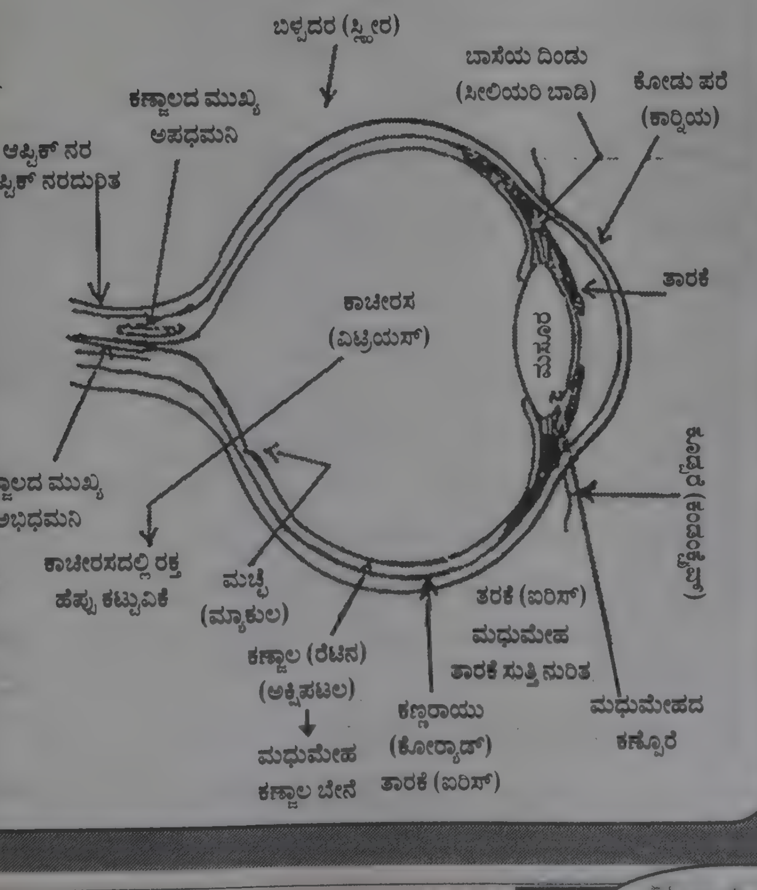
ರೆಟಿನೋಪತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಿರುವ ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಪದರ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಬೆಳಕು ಪಾರದರ್ಶಕ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಹಾದು ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆಯ ಮೂಲಕ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ - ಇಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ನಂತರ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆ ಶಕ್ತಿ ಹೋಗಿ - ನಮಗೆ ವಸ್ತುವಿನ 'ದೃಷ್ಟಿ' ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ 'ಮ್ಯಾಕ್ಯುಲ' ಅಥವಾ 'ಮಚ್ಚೆ' ಎಂಬ ಭಾಗವಿದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ನೇರವಾದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿರಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮೆದುರಿನ ಟಿ.ವಿ. ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮಚ್ಚೆಯ ಭಾಗ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ - ಟಿ.ವಿ.ಯ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಚಿತ್ರಗಳು ನಮಗೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಮಚ್ಚೆಯ ಭಾಗದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಹೀನವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಈ ರೋಗವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸುರಿತ (ಹೆಮೊರೆಜ್) ಮತ್ತು ಒಸರುಗಳು ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಚ್ಚೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಬಹಳ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ತಂತು ಗೂಡಿಕೆಯಿಂದ, ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಕಳಚುವಿಕೆಯಂತಹ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು' ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಾಚೀರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ಗ್ಲೊಕೋಮಾ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂದುವರಿದು ಕಣ್ಣು ಕುರುಡಾಗಿ, ಭಾರೀ ನೋವು ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 'ಅತಿಬೇನೆಯ ಕುರುಡು ಕಣ್ಣು' ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ಕಣ್ಣನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ತೀವ್ರತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪ್ರಸಂಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ವಿವಿಧ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು



ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ಇರುವ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಕಾಣಿಸಿಯೇ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ - ರೋಗವಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 4-5 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯ ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ, ವಿವರವಾದ ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಅನುಭವಿ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೊಡುವುದು ರೋಗಿಯ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯ ಅಥವಾ - ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹಾ ತಜ್ಞ (General Physician)ರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗದೆ, ಅವರ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗದಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ನಾಶವಾಗಿರುವ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಾಪಸ್ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನಿದ್ದರೂ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ದೃಷ್ಟಿ ನಾಶ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದೇ ಸರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರೆಟಿನೋಪತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು - ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣದಿಂದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸುರಿತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ರೆಟಿನೋಪತಿಯ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ - ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳು (Haemorrhages) ಒಸರುಗಳು (Exudates) ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವು ಮಚ್ಚೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಮೊದಲು ದೃಷ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಯ ಅಕ್ಷಿಪಟಲವನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಮುಂದುವರಿದ ರೆಟಿನೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಮಚ್ಚೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ದ್ರವ ಶೇಖರಗೊಂಡು, ಮಚ್ಚೆ (Macula) ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕರವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪತನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಇಡೀ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ - ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ರಕ್ತಸುರಿತ ಮತ್ತು ಒಸರುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೂ ನಾವು Proliferative Diabetic Retinopathy ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಈ ಹಂತ ತಲುಪಿದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವ ರೋಗಿಗೂ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಚ್ಚೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದ್ರವಶೇಖರಣೆಯ ಹಂತ ಆರಂಭದ ಹಂತದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ಅಥವಾ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ - ಎರಡೂ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳ ದಿದ್ದರೆ - ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂಧನಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

Proliferative ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ - ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಯಾರು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಿಂದ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹುಟ್ಟಿ, ಚಿಗುರಿ, ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮ ಎಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಡೆದು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತೀವ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಈ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಚಿಗುರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯ Proliferarative ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗದ 5% ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಮುಂದುವರಿದ ರೆಟಿನೋಪತಿಯ 50-70% ರೋಗಿಗಳು 5 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುರುಡರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ತೀವ್ರತರವಾದ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಚ್ಚರಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತೊಡಗಿದರೆ ಗುಣವಾಗುವ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು, ರೋಗಿಯ ಅಜ್ಞಾನ, ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೆ, ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ರೆಟಿನೋಪತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು - ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣದಿಂದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸುರಿತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ಮಧುಮೇಹ ರೆಟಿನೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಲೇಸರ್‌ನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ

ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಹೊರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ (ಅನಾಕ್ಸಿಯಾ) ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು, ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತವು ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಅಪಾಯ ಕಾರಿಯಾದ ಅಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆಯುಂಟಾಗಿ, ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ - ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಬೇನೆಯ ಕುರುಡು ಕಣ್ಣು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ಮೋತಿಬಿಂದು ಅಥವಾ ಕಣ್ಪೊರೆ

ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. (1) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 60-65 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಬರುವ ಮೋತಿಬಿಂದು ಕಾಯಿಲೆಯು 40-45ರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. (2) ಎರಡು-ಮೂರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅತೀ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, 15ರಿಂದ 25 ವರ್ಷ ದೊಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಮೋತಿ ಬಿಂದು (ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕೆಟರಾಕ್ಟ್).

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ನಿವಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಲೆನ್ಸ್ ಕೂರಿಸುವುದು.

ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ದೂರದೃಷ್ಟಿ

ಈ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆದಂತೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕನ್ನಡಕದ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿನ ಮಾಂಸಗಳ ಬಲಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಲಕ್ವ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ತೊಂದರೆ ಬಹಳ ವಿರಳ. ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ಆರನೆಯ ಕಪಾಲದ ನರಗಳಿಗೆ (ಕ್ರೇನಿಯಲ್ ನರ್ವ್ಸ್) ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಆ ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿನ ಮಾಂಸಗಳ ಬಲಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಕೋಸು ಗಣ್ಣು ಉಂಟಾಗಿ ಒಂದು ವಸ್ತು ಎರಡಾಗಿ ಕಾಣುವ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ವಿಶೇಷತೆಗಳೆಂದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಯಾವುದೇ ಚಿನ್ಹೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಕಣ್ಪಾಪೆ (ಪ್ಯೂಪಿಲ್) ಏನೂ ಆಗದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಗುಣವಾಗಿ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಪೂರ್ವದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರದುರಿತ (ನ್ಯೂರೈಟಿಸ್)

ಬೇರೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ "ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಶುರುವಾಗುವ "ರಿಟ್ರೋಬಲ್ಬಾರ್ ನ್ಯೂರೈಟಿಸ್"

ಂದ ಮೊದಲ್ಗೊಂಡು ರೋಗಿಗೆ ಕುರುಡುತನ ಂದುಕೊಡಬಹುದಾದ ಆಪ್ಟಿಕ್ ಆಟ್ರೋಫಿಯಂತಹ ಂಭೀರವಾದ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೊದಲ ಂತದಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ ರಿಟ್ರೋಬಲ್ಬಾರ್ ನ್ಯೂರೈಟಿಸ್'' ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತೊಡಗಿದರೆ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಸಾಧ್ಯ.

ಲೇಸರ್ ಉಪಕರಣ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಲೇಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ? LASER ಎಂದರೆ: Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation. ಅಂದರೆ ಇದರ ಭಾವಾರ್ಥ - ಪ್ರಚೋದಿತ ವಿಕಿರಣತೆಯ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಬೆಳಕಿನ ಹೆಚ್ಚಳ.

ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ - ಅದು ಒಂದು ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡ ಬೆಳಕಿನ ಮೂಲ (ಆಕರ). ಈ ಲೇಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಅನಿಲಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನೇತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಲೇಸರ್ ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ಆರ್ಗಾನ್ ಅನಿಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ - ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅಲೆ ಉದ್ದ (ವೇವ್ ಲೆಂಗ್ತ್)ದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಇದು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆರ್ಗಾನ್ ಅಲ್ಲದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಅನಿಲ - ಕ್ರಿಪ್ಟಾನ್. ಇತರ ಲೇಸರ್‌ಗಳೆಂದರೆ ಕೆಂಪು ರೂಬಿ ಲೇಸರ್. ರೋಡಮಿನ್ 110 ಡೈ ಲೇಸರ್.

ಮುಖ್ಯವಾದ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ - ಮಧುಮೇಹ ಕಣ್ಜಾಲಬೇನೆ, ಈಲ್ಸ್‌ಕಾಯಿಲೆ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಬೀಗು (ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಸೀರಸ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ) ಕಣ್ಜಾಲ ಅಭಿದಮನಿಯ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಲೇಸರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ - ಕೆಲವು ವಿವಿಧ ಕಣ್ಜಾಲ ನೆನಗಂತಿ (ರೆಟಿನೋಬ್ಲಾಸ್ಟೋಮಾ). ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಕಳಚುವಿಕೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತ. ಗ್ಲೊಕೊಮಾದಲ್ಲಿ ಫೆರಿಫೆರಲ್ ಐರಿಡೆಕ್ಟಮಿ, ಟ್ರಚೀಕ್ಯುಲೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ. ಈ ಉಪಕರಣದ ಮುಖ್ಯ ಅನುಕೂಲವೆಂದರೆ: ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲ, ರೋಗಿಯು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೊರರೋಗಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು, ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡದಿದ್ದರೂ, ನೋವು, ವೇದನೆ ಇಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಹಲವೆಡೆ ಈಗ ಈ ರೀತಿಯ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆರ್ಗಾನ್ ಲೇಸರ್ ಅಲ್ಲದೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಾಗ್‌ಲೇಸರ್, ಎಕ್ಸೈಮರ್ ಲೇರಸ್ - ಲ್ಯಾಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ - ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಲೇಸರ್‌ಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಪೊರೆಯ ಅಂಶ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಳಿದು, ಕಣ್ಣನ್ನು ಮಸುಕಾಗಿಸಿದಾಗ ಯಾಗ್‌ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಹಾಕುವ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವಿರುವವರಿಗೆ ಕನ್ನಡಕವಿಲ್ಲದೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕೊಡುವಂತ ಲ್ಯಾಸಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ - ಎಕ್ಸೈಮರ್ ಲೇಸರ್ ಎಂಬ ಬೃಹತ್ ಉಪಕರಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಜರುಗುತ್ತವೆ.

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ವಿವಿಧ ಬೇನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಚ್ಚರಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತೊಡಗಿದರೆ ಗುಣವಾಗುವ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು, ರೋಗಿಯ ಅಜ್ಞಾನ, ಅಂಧಶ್ರದ್ದೆಯಿಂದಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೆ, ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯನ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವಂತೆ ರೋಗಿಯ ಮನ ಒಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯನ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ವಿಜಯ ಕಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ.
ಸಾಗರ - 577 401, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು

ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ, ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಈ ಮೂರರಿಂದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

* ನೇರಳೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸಮ ಭಾಗ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

* ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ನೇರಳೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮೂರು ಚಮಚೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ರಸದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

* ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ನೆನಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

* ಹೊಂಗೆಯ ಒಣಗಿದ ಹೂವು, ನೇರಳೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ 5 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

* ಪಥ್ಯ - ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಬಳಕೆಯಿರಲಿ. ನಾರಿನಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ನೆಲ ಅವರೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು.

* ಅಪಥ್ಯ - ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ, ಆಲೂ ಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಸಿಹಿಗುಂಬಳಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹುದನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಡಾ॥ ಬಸವರಾಜ ಎಂ. ಹೊಸಪೇಟೆ

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಮನುಷ್ಯನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಸಾವಿಗೂ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಒಂದು ಕಾರಣ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅಂತಃಸ್ರಾವವು ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಚಿಹ್ನೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕಾಣಿಸುವುದು.

ಚರಕ ಮತ್ತು ಸುಶ್ರುತ (ಕ್ರಿ.ಪೂ.400) ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದ ವಿವಿಧ ವರ್ಣನೆಗಳು, ಚಿಹ್ನೆಗಳು ರೋಗದ ತೊಡಕುಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವಿವರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈಜಿಪ್ತಿನ ಪಾಡಿರಸ್ (ಕ್ರಿ.ಪೂ.1500)ನಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಕ್ರಿ.ಶ. ಎರಡನೇಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಗ್ರೀಸನ 'ಅರಿಯೇಟಸ್' ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದನು. ಅಂದರೆ 'ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಯಾದ ಅತಿ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ತೊಳೆದು ಹೋಗುವಿಕೆ' ಎಂದರ್ಥ. ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ದೀವು ಕೋಶಗಳು (Islet Cell) ಇರುವುದನ್ನು 'ಲ್ಯಾಗರಹಾನ್' (1869) ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ರಸ ಉಂಟಾಗು ವುದು ಎಂಬುದನ್ನು 'ಬ್ಯಾಂಟಿಂಗ' ಮತ್ತು 'ಬೇಸ್ಟ್' (1921) ಎಂಬುವರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು.

> **ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ, ದೈಹಿಕಶ್ರಮ, ದೇಹದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಜಿಡ್ಡು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರಿಕ್‌ಗಳು ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆಹಾರವು ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು.**

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 15 ಕೋಟಿ ಜನರು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿದ್ದಾರೆಂದು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 40 ರಷ್ಟು ಅನುವಂಶಿಯರು. ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೂ ವಯಸ್ಸು, ಬೊಜ್ಜು ಶರೀರ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ವ್ಯವಹಾರ, ದೈಹಿಕ ಚಟು ವಟಿಕೆ ಒತ್ತಡ, ಪಟ್ಟಣವಾಸ, ಪರಿಸರ ವಿಕಲ್ಪಗಳು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರಚೋದನಕಾರಕಗಳು. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ರಸದೂತ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ದೀವುಕೋಶ (Islet Cell)ದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುವುದು. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸಿನ ರವಾನೆ, ಮಾಂಸಖಂಡ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಗ್ಲುಕೋಸನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಇನ್ ಸುಲಿನ್ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ಈ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಉಹಾಪೋಹ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ಥಿರವಾದ ಕಾರಣಗಳು ಇನ್ನೂ ಪತ್ತೆಯಾಗಿಲ್ಲ.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಪಂಗಡಗಳಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಮದ್ದಿನಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ, ಆಡ್ರಿನಲ್, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ವ್ಯಾದಿಯಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಮಧುಮೇಹ ಬರಬಹುದು. ಈ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೆರಹನಾಗಿರುವವು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಾಯದವರಲ್ಲಿ, ಕ್ಷೀಣ ದೇಹದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಯಸ್ಕರು, ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಅತಿಮೂತ್ರ, ಅತಿದಾಹ, ಅತಿಹಸಿವು, ಆಲಸ್ಯ, ಮೈಕೈನೋವು, ಅಂಗೈ-ಅಂಗಾಲು ಉರಿ, ತಲೆತಿರುಗು, ದೃಷ್ಟಿಮಾಂಧ್ಯತೆ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ನಿಶಕ್ತತೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪುವಿಕೆಗಳು ರೋಗದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವು ನಿಧಾನಗತಿಯಿಂದ ಸಾಗಿ ಆಕಸ್ಮಿಕ ವಾಗಿ ಕೈಕೊಂಡ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಪತ್ತೆಯಾಗಬಹುದು. ಮಾಯದ ಹುಣ್ಣು ಗುಣಹೊಂದದ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಈ ರೋಗ ಗುರುತಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ 120-180 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. (ನೂರು ಮಿಲಿ ಲೀಟರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ) ಇರುತ್ತದೆ. 180 ಮೀ ಗ್ರಾಂಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಗ್ಲುಕೋಸಿಲೆಟೆಡ್ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಟಾಲರೆನ್ಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ (GTT) ಇವು ಅತಿ ನಿಖರವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಸಬಲ್ಲ ಆಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು. ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು "ಬೆಂಟಿಂಗ್ ರೀಯಜಂಟ್ ಟೆಸ್ಟ್"ದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

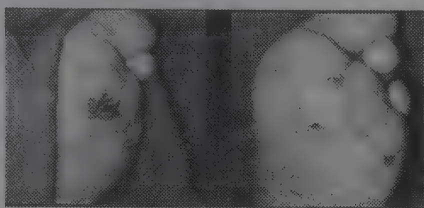
ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದ ತೊಡಕುಗಳು

ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ತೊಡಕುಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ -

* 'ಕೀಟೋ ಆಮ್ಲವಿಷತೆ' ಮುಖ್ಯವಾದ ತೊಡಕು. ಇಂತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅಭಾವದಿಂದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೀಟೋನ ಅಂಶಗಳು ಕಂಡುಬರುವವು.
* ಅತೀ ಮೂತ್ರ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಉಸಿರಾಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ವಾಂತಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಕುರು, ಹುಣ್ಣು, ಬೆನ್ನುಫಣಿ - ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.
* ಮಧುಮೇಹ ದೃಷ್ಟಿ ಆತಂಕ ಮಾಡಬಲಲ್ಲದು. ಕಣ್ಣು ಪೊರೆ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ,

ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಕಳಡಿಕೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಮಧು ಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂಧ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಅಂದತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು - ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳ ವಿಫಲತೆ (Chronic Renal Failure), ಮಿದುಳು ನರಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ವಾತ, ಹೃದಯ ಬೇನೆ, ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಜಿಡ್ಡು ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕುಗ್ಗುವುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಗೊಂಡಾಗ ಕಾಲು ನೋವು ಅಥವಾ ಬೆರಳು, ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತ ಸಂಲನದಿಂದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕೊಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಮುಂದು ವರೆದು 'ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್' ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾವು (Swelling) ಕಾಣುವುದು. ಇಂತಹ ತೊಡಕುಗಳು ಅತಿಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಸಾಯಲೂ ಬಹುದು.



ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿ ಸುವುದು, ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೊಡು ವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗದ ತೊಡಕುಗಳು ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುರಿ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪಥ್ಯ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ, ದೈಹಿಕಶ್ರಮ, ದೇಹದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಜಿಡ್ಡು, ಪ್ರೋಟೀನ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರಿಕ್‌ಗಳು ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆಹಾರವು ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು.
- ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ದೇಹದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ.
- ಕೆಲವು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಪೂರ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಸೂಜಿಮದ್ದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು 18ರಿಂದ 24 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಸದಾಕಾಲ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವನ್ನು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಂತಾಗುವುದು. ಆದರೂ ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ಮೇದೋಜಿರಕಾಂಗದ ನಾಟಿ (Implantaion) ಒಂದು ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು ಆದರೆ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಲ್ಲ.

- ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು 'ಸಿಂಗಂ ಜಾಂಬುಲಿನಂ' 6 (Singaum jambulinum) ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- 'ಮೇಹಶೃಂಗಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗಿರುವ ಜಿಮ್ನಿ ಮಾಸಿಲ್ವೆಸ್ಟರ (Q) ತಾಯಿ ದ್ರವವು ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.
- ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ 'ಅಸಿಡ್ ಪಾಸ್ಪರಿಕ್' 6 (Acid Phosphoric) ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಸಕ್ಕರೆಯ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅತೀ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಗೆ (Coma) 'ಆರ್ನಿಕಾ' 30 (Arnica) ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಬುಮಿನ್ ಲೋಳೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅತಿಯಾದ ದಾಹ, ಮುಜುಗರ, ದೇಹಕೃಶವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ 'ಹೆಲೋನಿಯಸ್' (Q) (Helonious) ತಾಯಿದ್ರವ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ರೋಗಿಯ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆ, ನೋವು ಇದ್ದರೆ 'ಡೋಲಿಕೊಸ' 30 (Dolicos) ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡುಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಕೈಕಾಲು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮ, ಒಣಗಿದ ನಾಲಿಗೆ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ 'ಲೇಕ್ಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್' 30 (Lactic acid) ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದರೆ 'ಕಾರ್ಬೋ ವೆಜೆಟೆಬಿಲಸ್' 200 (Carbo Vegitabalis) ಕೂಡಲೇ ಕೊಡಬೇಕು.
- ರೋಗಿಗಳ ಕಾಲಿನ, ಕೈಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒಣ ವಿಸರ್ಪ ದೋಷಗಳಿಗೆ 'ಸೀಕೇಲ್ ಕೋರ್' 200 (Secale cor) ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಖವಟಕೊಪ್ಪ ಅಂಚೆ, ಅಥಣಿ ತಾಲೂಕು,
ಬೆಳಗಾವಿ - 591 220

ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಬೆಂದು ಹೋಗಿದ್ದೀರಾ?

ಸೂರ್ಯನ ಉರಿಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವವರ ಮುಖ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಬಾಡಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾದಾಗ ಇಲ್ಲೊಂದು ಉಪಾಯ:

● ಬೆಂದು ಮೆತ್ತಗಾಗಿರುವ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಮೊಸರು ಒಂದು ಚಮಚ ಎರಡನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರೆರಚಿಕೊಂಡು ಒಣಪ್ಯಾಕ್ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಈ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

● ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ದುಂಡಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಲಿಂಬೆರಸ ಸವರಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಮುಖ ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಸಮಾಧಾನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

-ಶ್ಯಾಮಲಾ ಮಂಜುನಾಥ
ತರೀಕೆರೆ

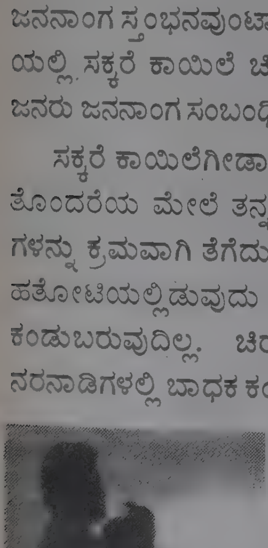
ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ?

ನರ, ಹಾರ್ಮೋನು, ರಕ್ತನಾಳ, ಮನಸ್ಸು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಸಾಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ರತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಂಡಸಿರಲಿ, ಹೆಂಗಸಿರಲಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ರತಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೂ ಬಾಧಿತರು ಆ ಬಗೆಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಕಂಗಾಲಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಈ ರತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆಂಬುದು ಸುಳ್ಳು. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ರೋಗ ಬಾಧೆಗೀಡಾದವರು ಕೂಡ ಸರಿಯಾದ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾವುವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಒದ್ದಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಅಧಿಕ.

ನರನಾಡಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಬಾಧೆಯು ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ರತಿಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು 200 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದವರ ನಡುವೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದವು. ಶೇ.35 ರಿಂದ 59ರಷ್ಟು ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನವುಂಟಾಗುವುದಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಬಂದ 563 ಜನರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಜನರು ಜನನಾಂಗ ಸಂಬಂಧಿ ರತಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾದವರ ವಯಸ್ಸು, ವ್ಯಾಧಿಯ ಅವಧಿ ಕೂಡ ಇಂಥ ತೊಂದರೆಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ರತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿರಕಾಲದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ರೆಟಿನಾ ಮತ್ತು ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಧಕ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರೆಟಿನೋಪತಿ, ಪೆರಿಫೆರಲ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಅಟಾನಮಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನ ಉಂಟಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು. 50 ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದವರಲ್ಲಿ ರೆಟಿನೋಪತಿ, 35 ಮೀರಿದವರಲ್ಲಿ ಅಟಾನಮಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ ಇರುವುದು ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಂತೆಯೇ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. 466 ಜನ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ 275 ಜನ ಅಂದರೆ ಶೇ.28 ಜನರು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನಕ್ಕೀಡಾದುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಹೀಗಾಗಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.



ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ, ರೆಟಿನೋಪತಿ, ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಿಂದಿನಿಂದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದ 128 ಜನರಲ್ಲಿ ಶೇ. 90ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ತಗ್ಗಿತು. ಯುವಕರಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಯೇ ಅವರನ್ನು ರತಿಯಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಿತು. ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಅಂಶವೂ ಇದೆ. ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ರೆಟಿನೋಪತಿ, ನ್ಯೂರೋಪತಿ ಎರಡೂ ಕಂಡುಬಂದವು. ಅಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನದಲ್ಲಿ ಇವೆರಡೂ ಸಮ್ಮಿಳಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವಿಕೃತಿಯನ್ನು ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನವು ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನವಾಗಲು ನಾಡಿಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಧುಮೇಹವು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನವಾದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಪವಾಗಿದೆ, ಅಥವಾ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ಇವೆಲ್ಲದರ ಪ್ರಭಾವ ಮುರಿಯಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನವಾದರೆ ವ್ಯಾಧಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ್ದಿರಬಹುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಡಬಹುದು. ಮೊದಲು ನಾಡಿ ಬಾಧೆಯು ಕಂಡುಬಂದು ನಂತರ ನರಬಾಧೆಯಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುವ ಸಂಭವವೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಟ್ಟು ಕೂಡ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನ ಸಮಸ್ಯೆ ತಗ್ಗಿದಂತೆ ಕಂಡುಬಂತು. ಸಂಬಂಧಿತ ನರಜಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟು ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗ ಸ್ತಂಭನ ನಿರಂತರವಾಗಿರದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಮಾಮೂಲಿ ಎಂಬಂತೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ. ಮನೋದೃಢತೆ, ನರ ಹತೋಟಿಯಿಂದ ಇದನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು. ●



ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಭಾಗ- 2

ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗುವವರೆಗೆ ಅದರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗ ಕೂಡಾ ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಗ್ಗಲು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ತಲೆ ಮೇಲೆತ್ತುವುದು, ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು.

● ಸಿದ್ಧಾರ್ಥಿ

ತಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದೀಗ ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೋಡೋಣ. ಮೊದಲಿಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೆ ಅದು ತನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

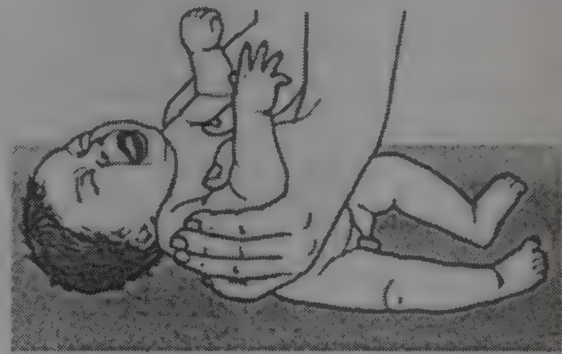
ಮಗು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ...

❑ **ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಆರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ**

ಮಗುವನ್ನು ಎರಡು ಭುಜ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಮೇಲೆತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ತಲೆ ತುಂಬಾ ಭಾರವಿದ್ದು, ಬಲವಿಲ್ಲದೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜೋತುಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೊರಳು ಮತ್ತು ತಲೆಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಧಾರ ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

● **ಆರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ**

ಮಗುವನ್ನು ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಎತ್ತಿದಾಗ, ಅದು ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ದೇಹದ ನೇರಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಲು ಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



● **ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ**

ಮಲಗಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಅದರ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೇಲೆತ್ತಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ, ಅದು ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನೂ ಎತ್ತಬಲ್ಲದು.





● ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕೊರಳು ಅದೆಷ್ಟು ಸದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಅದು ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲಿಂದಲೇ ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲದು.

ಬೋರಲು ಮಲಗಿದ್ದಾಗ



● ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ, ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ.

● ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

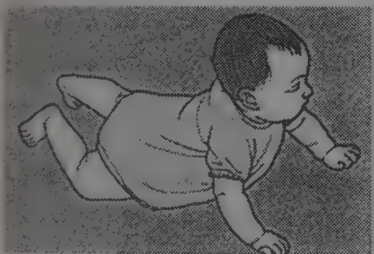
ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನ ಕೊರಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲಿಂದಲೇ ಅದು ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನೆತ್ತಿ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬಲ್ಲದು.

● ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ಈಗ ಮಗು ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬಲ್ಲದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಚಾಚಿ, ತೋಳು ಹಾಗೂ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಭಾರವನ್ನು ಬಿಡಬಲ್ಲದು.

● ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ಮಗು ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ತನ್ನೆರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬಲ್ಲದು. ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಊರಿ, ತಲೆ ಮತ್ತು ಎದೆ ಎರಡನ್ನೂ ಮೇಲೆತ್ತಲು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ



ಮಗು ಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತಲೆ ಮತ್ತು ಎದೆ ಎರಡನ್ನೂ ಮೇಲೆತ್ತಿದಾಗ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಕೂಡಾ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

● ಐದರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ

ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಊರುವ ಮೂಲಕ ತಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನೇ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಮ್ಮೆ ಬೋರಲಾಗಿಯೂ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಯೂ ಉರುಳಾಡಲು ಕೂಡಾ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಮಗು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಕೊರಳು, ಭುಜ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಭಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಸದೃಢವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಮಗು ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ದೇಹವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡಾ ಮಗು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಅದು ಕುಳಿತಲ್ಲಿಂದಲೇ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಪಕ್ಕಕ್ಕೂ ತಿರುಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೆಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಲು, ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕೊರಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಎಂಟರಿಂದ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಾಗುವಾಗಲೇ ಈ ಕೌಶಲವನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

● ಹುಟ್ಟಿದಾಗ

ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನೀವೇನಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿದರೂ ಅದರ ಬೆನ್ನು



ದುಂಡನೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಕೊಂಡು ತಲೆಯೂ ಮುನ್ಮುಖವಾಗಿ ವಾಲಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೈಯ ಆಧಾರವನ್ನೇನಾದರೂ ಹಿಂದೆಗೆದರೆ ಮಗು ತಕ್ಷಣವೇ ಬಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

● ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ಬೆನ್ನು ಮತ್ತೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಮಗು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ, ಮಗು ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

● ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ



ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದು ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಭಾಗ ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

● ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ಮಗು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲೂ ತಲೆದಿಂಬುಗಳ ಆಧಾರ ನೀಡಿ, ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ನೀಡುತ್ತದೆ.

● ಏಳು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ಮಗು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಅದರ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕಿನ್ನೂ ಸರಿಯಾದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಿಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬೆನ್ನು ಇನ್ನೂ ಬಾಗಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಿಕ್ಕಿರದಿರುವುದರಿಂದ ಮಗು ತನ್ನ ಮುಂದೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ತನ್ನೆರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನೂ ಊರಿಕೊಂಡು, ಅದರ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಕುಳಿತಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವೆಲ್ಲ ಕೈಗಳ ಮೇಲಿರುವಾಗ, ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಕದಲಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೇರಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯಿಂದ ಮಗು ಬಿದ್ದುಬಿಡಬಹುದು.



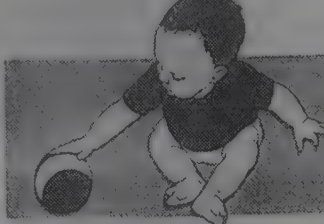
● ಎಂಟು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನ ಕೈಗಳ ಆಧಾರ ಕೂಡ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಿಕ್ಕಿರು ವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗು ಕುಳಿತು ಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ತಲೆದಿಂಬುಗಳ ಆಧಾರವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

● ಒಂಬತ್ತರಿಂದ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ

ಈಗ ಮಗು ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು,

ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೋಡಲು, ದೇಹದ ಸಮತೋಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆಯೇ ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರ

ಮಗು ತನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹೇಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನೀವೀಗ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಆಟವಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಗು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲವನ್ನು ಒತ್ತಿ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವಾಗ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವರ್ಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

● ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳಾಗುವ ವೇಳೆಗೆಲ್ಲ, ಅದರ ಎದೆಯ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಆಧಾರ ನೀಡಿ, ಮಗುವನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಂತರ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಮಗು ತಲೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

● ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತಲೆ ಮಗು ತನ್ನ ತಲೆ, ಕೊರಳು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಧಾರ ಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದಿನ್ನೂ ಬಾಗಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತದೆ.

● ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾಗುವಾಗೆಲ್ಲ ಮಗು ತನ್ನ ತಲೆ, ಕೊರಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ನೀವು ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವಾಗ ಅದರ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಆಧಾರ ನೀಡಲೇಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

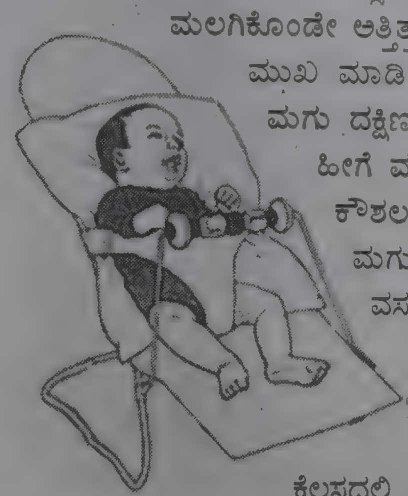
ಆಸರೆ ಕೊಡುವುದು

ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ವಾರಗಳಾಗುವ ವೇಳೆಗೇ ನೀವು ಅದನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಾದರೆ, ಹಿಂದೆ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ದಿಂಬುಗಳ ಆಧಾರ ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮಗು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದಿಂಬುಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಧಾರವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವು. ಹೀಗೆ ಆಧಾರ ಕೊಟ್ಟು ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ಬಳಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ವೇಳೆ ಮಗು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಬೇಸರ ಕಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಬೇಕೆಂದರೆ, ಇದೀಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನೇ ತರಬಹುದು. ಈ ಕುರ್ಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಧಾರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ, ತಲೆದಿಂಬನ್ನು ಇಟ್ಟರಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇಂಥ ಕುರ್ಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿರದಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಇಂಥ ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯೇ ಇರುವಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಸೂತ್ರಗಳು



● ಐದಾರು ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡೇ ಅತ್ತಿತ್ತ ಸರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಸಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಮಗು ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲಿಂದ ಅತ್ತಿತ್ತ ಸರಿದಾಡುವ ಕೌಶಲ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಗು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಲುಪಲು, ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಬೇಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಳೆದಾಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ಏಟುತಗಲಬಹುದು.

● ಮಗುವನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿದಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಆತನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ತಲೆದಿಂಬುಗಳ ಆಧಾರ ನೀಡಿ. ಆರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಧಾರ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಈ ದಿಂಬುಗಳ ಆಧಾರ ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ.



● ಹಾಗೆಯೇ ಏಳು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಆಗಾಗ ಬಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ದಿಂಬುಗಳ ಆಧಾರ ಇರಬೇಕು.



● ಹಗುರವಾದ ಕುರ್ಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಗು ತನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎಳೆಯಲು ಹೋಗಿ, ಕುರ್ಚಿ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ವಾಲಿ ಬಿದ್ದುಬಿಡಬಹುದು. ●



ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

● ಡಾ॥ ಲಲಿತಾ ಹಿರೇಮಠ

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 1/2 ಮಿಲಿಯನ್ ಹೊಸ ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 100ಕ್ಕೆ 75ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸರಳ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಏನು ಕಾರಣ?

- ಜನನಾಂಗದ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡದಿರುವುದು.
- ಅನೇಕ ಸಂಗಾತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವುದು.
- ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಅಥವಾ ಬಹುಸಂಗಾತಿಗಳೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವುದು.
- ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದು ಸಹ ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅಂಥವರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಅ) ಎರಡು ಋತುಸ್ರಾವಗಳ ನಡುವೆ ಅಸಾಧಾರಣ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.

ಆ) ವಯಸ್ಸಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತು ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.

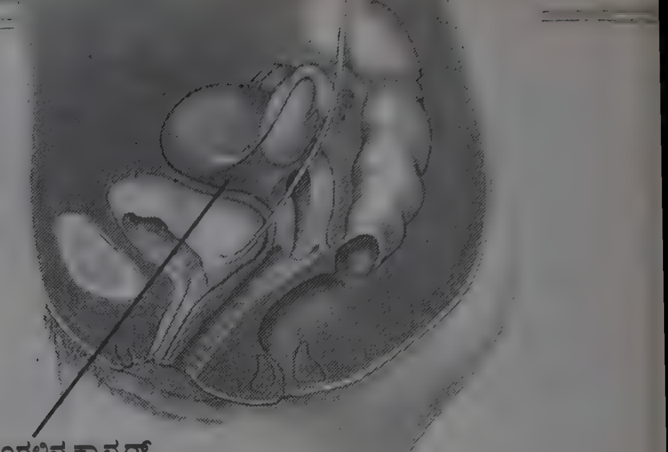
ಇ) ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ನಂತರ ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.

ಬಿಳಿಸೆರಗು

ಅ) ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೋಗುವುದು.

ಆ) ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುವುದು.

ಇ) ಕೆಟ್ಟ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುವುದು (ಹಸಿರು, ಹಳದಿ, ಕಂದು, ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನಂತೆ)



ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು

ಈ ರೋಗವು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಹಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

- **30ರಿಂದ 65 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ಯಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.**
- **ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಒಬ್ಬ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.**
- **ಕಾಂಡೋಮ್‌ನಂತಹ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸುವುದು.**
- **ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಜನನಾಂಗವನ್ನು ನೈರ್ಮಲ್ಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.**
- **ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಕೊಳಕು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದು.**
- **ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕು ರೋಗವನ್ನು ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು.**
- **ಯಾವುದೇ ರೂಪದ ತಂಬಾಕು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು.**
- **ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮರ್ಥವಾದ ಬಳಿಕವೇ (ಅಂದರೆ 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರ) ವಿವಾಹವಾಗುವುದು.**
- **20 ವರ್ಷಗಳಾದ ಬಳಿಕವೇ ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು.**
- **ಎರಡು ಹೆರಿಗೆಗಳ ನಡುವೆ 2-3 ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.**

ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉಪಯೋಗಗಳು

- **ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.**
- **ಇದು ನೋವಿಲ್ಲದ ವಿಧಾನ.**
- **ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.**
- **ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನೂ ಸಹ ಈಗಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.**
- **ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಹೊರರೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.**

35 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಪ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಯೋಗ್ಯ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಜೀವನವಿಡೀ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ದೂರವಿದ್ದು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ,
ಎಸ್.ನಿಜಲಿಂಗಪ್ಪಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ - 587 101

ಎಚ್ಚರ!

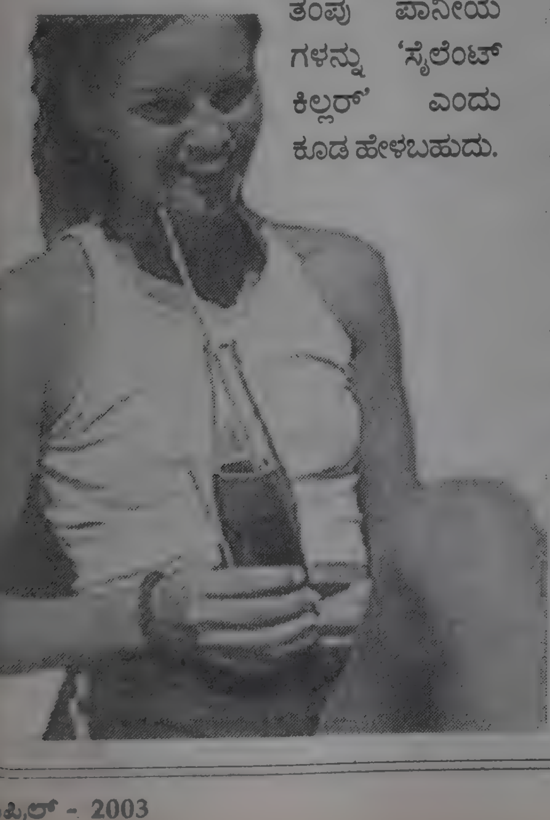
ಇವು ಕೂಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲ, ಸಾವಿನ ಏಜೆಂಟ್‌ಗಳು



ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವರ್ಗ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ, ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವ ಪಾನೀಯವೆನಿಸಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಭಾರೀ ಪೈಪೋಟಿಯ ನಡುವೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಂಥ ಯುವಕರನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಆ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ತಯಾರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಯುವಕರನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಪೋಸ್ ನೀಡುವ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳು, ತಾರೆಗಳು, ವಿಶ್ವ ಸುಂದರಿಯರು ನಿಜವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಯಾರೂ ತರ್ಕಿಸಿ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಪೋಸು ಕೊಟ್ಟು ಅವರು ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೋಟಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ಸಿಗದ ನಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬಲಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಕೈಯಾರೆ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಗ್ಯಾಸ್ ತುಂಬಿದ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆ ಕೂಡಲೇ ಯಾವ ಬಾಧಕವೂ ಏರ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು 'ಸೈಲೆಂಟ್ ಕಿಲ್ಲರ್' ಎಂದು ಕೂಡ ಹೇಳಬಹುದು.



ದಾಹ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕುಡಿಯುವ ಕೋಲಾಗಳು ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗಿಸುತ್ತವೆಯೇ? ಇಲ್ಲ. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಸತ್ವವನ್ನೇ ಹೀರಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೂ ಕೇಡು ಬಗೆಯುತ್ತದೆ.

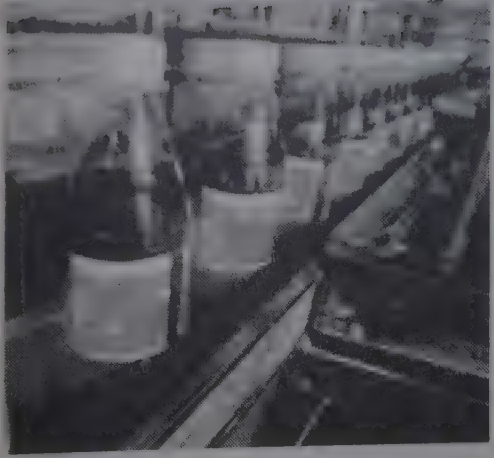
ಹಲವಾರು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ, ಹಲವಾರು ರುಚಿಗಳಲ್ಲಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ದೊರೆತರೂ ಅದರ ತಳಗಟ್ಟೆಲ್ಲ ಒಂದೇ. ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆಯುತ್ತಲೇ ಉಕ್ಕುವ ಗ್ಯಾಸೇ ದೊಡ್ಡ ಕೇಡು ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ.

ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಚರ್ಚೆಗಳು ಆಗಾಗ ಏಳುವುದುಂಟು. ಆಗಲೆಲ್ಲ ಅದರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾದ ಗುಣಗಳ ಸಂಗತಿ ಸುದ್ದಿಗಳು ಹೊರಬಿದ್ದರೂ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಮಾರಾಟವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಸಿಡಿಕ್ ಗುಣದವು. ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯುವಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ಪರಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಉನ್ನತವಾದ ಸ್ವಯಂಚಲಿತ ಯಂತ್ರ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಪಾಸ್ಪರಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಗಟ್ಟಲು ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೂ, ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ, ಬಲಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಎಂಬ ಸುಣ್ಣದ ಸತ್ವವು ತಿರುಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವವರು ಹಲ್ಲು ನೋವಿಗೂ, ಎಲುಬಿನ ಸಂಬಂಧದ ನೋವಿಗೂ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೊರೆಯುವ ಗುಣದವುಗಳೂ ಆಗಿವೆ.

ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನೂ, ಮಿನರಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಲೀವರ್ ಹೀರದಂತೆ ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೂ ಕೇಡುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಫಿನ್ ತುಂಬ ಇದೆ. ಪಿತ್ತ ಅಧಿಕರಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೋಲಾದಲ್ಲಿದೆ. ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಆಪತ್ತು ಸಹ ಇದೆ. ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆರೆದ ಕೂಡಲೆ ಹಾವು ಹೆಡೆಯೆತ್ತುವಂತೆ ಹಾರುವ ಗ್ಯಾಸ್ ಮತ್ತು ಅದರ ನೊರೆಯೂ ಆಪತ್ತಾದುದೇ ಆಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಾಸ್ಪರಸ್ ಆಮ್ಲ, ಕಾರ್ಬನ್





ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಜಠರ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಕೊರೆಯಬಲ್ಲವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಭಾರೀ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಾಲಿಗೆ, ಗಂಟಲು ಒಣಗಿ ತಡೆಯಲಾಗದ ದಾಹವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದಾಹ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಖರೀದಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ತೀರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ತಂಪು ಪಾನೀಯವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ, ನೀರು ಸತ್ವವನ್ನೇ ಹೀರಿಬಿಡುತ್ತದೆ! ಸಾಧಾರಣ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಿಗಿಂತ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ತಂಪು ಡಾರ್ಕ್ ಆಗಿ ಅಂದರೆ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಗೊತ್ತೆ? ಅವು ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಎರಡು ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಬಿಸಿಯ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಲ್ಪಡುವುದಾಗಿದೆ. ಲಿಂಬೆ ರುಚಿಯ ತಂಪು ಪಾನೀಯವು ಹಳದಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರಲ್ಪಡುವ ಯಾವುದೇ ತಂಪುಪಾನೀಯದ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲೂ, ಆ ತಂಪು ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ವಿವರ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಮುಖ್ಯತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಅಚ್ಚು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗ್ರಾಹಕರು ತಂಪು ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ, ಅದು ನಮಗೆ ಒಳಿತುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ಅರಿಯದೆಯೇ ಖರೀದಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೋಲಾ ಸುರಿಯಲಾದ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲನ್ನು ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಉಗುರನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟು, ಕೆಲವು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ನೋಡಿದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಕರಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬಾಬಾ ಅಣುಶಕ್ತಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಸಂಶೋ ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಳತೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು 'ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಮಿತೇಲ್ ಫರ್ ಪೂರಲ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಇರುವುದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನ್ಯೂರೋ ಟಾಕ್ಸಿಕ್, ಜಿನೋ ಟಾಕ್ಸಿಕ್, ಸೈಟೋ ಟಾಕ್ಸಿನ್, ಟ್ಯೂಮರ್ ಜೆನಿಕ್



ಎಂಬ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಡುಕುಂಟುಮಾಡುವ ನಂಜುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವೇ ಹೆಚ್.ಎಂ.ಎಫ್. ಎಂಬುದನ್ನಿಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನರಗಳು, ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೆಲ್‌ಗಳು ಭಾರೀ ಬಾಧಕಕ್ಕೀಡಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಕ್ರಿನ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಮೊಲಾಸ್ ಎಂಬ ಕಬ್ಬಿನ ಪಾಕ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಸಿಹಿಗಾಗಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಮಿನರಲ್‌ಗಳು, ನಾರು ಸತ್ವದಂಥ ಮಾನವನಿಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಯಾವುದೂ ತಂಪು ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.

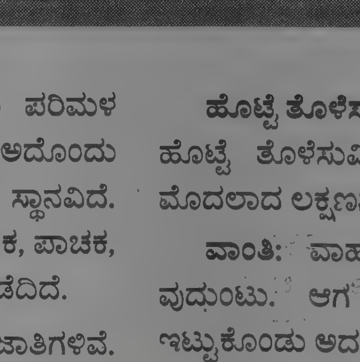
ಇದನ್ನೋದಿದ ಬಳಿಕವಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುತ್ತೀರಾ?

ಏಲಕ್ಕಿ

● ಬಿ.ಜಿ.ಜೈಶೂರ್

ಏಲಕ್ಕಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥ. ಏಲಕ್ಕಿಯ ಪರಿಮಳ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಹಾಗೂ ಆಸ್ವಾದನೀಯವೂ ಹೌದು. ಅದೊಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಮನೆ ಔಷಧಿ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಇದರ ರುಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ ಅನಿಸಿದರೂ ಅದು ರುಚಿಕರ. ಇದು ದೀಪಕ, ಪಾಚಕ, ಪಾಕನಾಶಕ ಉತ್ತೇಜಕ ಹಾಗೂ ಶೀತವೀರ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.

ಏಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದು ದೊಡ್ಡದು ಎಂಬ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣದೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ಏಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಸಿಪ್ಪೆ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಕಾಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದೊಂದು ಹಾಗೂ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಮತ್ತೊಂದು.



ಏಲಕ್ಕಿಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

ಬಾಯಾರಿಕೆ: ಕಾಳುಗಳ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ದಾಹ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ: ಮಕ್ಕಳ ಅತಿಸಾರ, ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮುಡಿವಳದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ: ಏಲಕ್ಕಿ ಕಾಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನಿರೂರುವುದು ಈ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಂತಿ: ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಕೆಲವರಿಗೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಆಗ ಒಂದೆರಡು ಏಲಕ್ಕಿ ಕಾಳನ್ನು ಅಗಿದು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ರಸ ಹೀರುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಕಫ ವಾಂತಿ: ಕಫ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಿಪ್ಪೆಯೊಂದಿಗೆ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮ ಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಫ ವಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ: ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಮೂತ್ರದೋಷ: ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (ಬೆಟ್ಟದ್ದು) ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಕುಡಿದಾಗ ಮೂತ್ರವು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು 16

1. ಮೈಯೋಪಿಯ ಎಂದರೇನು?
2. ಹೈಪರ್ ಮೆಟ್ರೊಪಿಯ ಎಂದರೇನು?
3. ವಿಶ್ವದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ ಗ್ರಂಥ ಎಂದು ಯಾವ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?
4. ಹ್ಯಾಲುಸಿನೇಷನ್ ಎಂದರೇನು?
5. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ಅನ್ನು ಯಾವ ವಿಧಾನದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ?
6. ಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು?
7. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಿಂದ್‌ಕುಷ್ಠ ನಿವಾರಣ ಸಂಘ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಯಾವ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದೆ? ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಚೇರಿ ಎಲ್ಲಿದೆ?
8. ಎಪಿಸಿಯೋಟೊಮಿ ಎಂದರೇನು?
9. ಅಣುವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದರೇನು?
10. ರಾಗಿ ತಿಂದವನು ನಿರೋಗಿಯಾಗುವನು ಎಂಬ ವಚನದಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯ ಮಹತ್ವ ಸಾರಿರುವ ಕನ್ನಡ ಕವಿ ಯಾರು?
11. 1984ರಲ್ಲಿ ಭೋಪಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನಿಲದ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿ ಜನರು ಸತ್ತರು, ಹಾಗೂ ಈಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾನಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?
12. ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದ ಯಾವ ರಸಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ?
13. ಭಾರತದ ಮೊದಲ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ ಯಾರು?
14. ಲೆಪ್ಟೋ ಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?
15. ಶಾಂಕ್ರಾಯಿಡ್ ಎಂದರೇನು?
16. ಬೆನ್‌ಜ್ಹಾಲ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಉತ್ತರಗಳು

1. ಹತ್ತಿರ ದೃಷ್ಟಿ. ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ರೆಟಿನದ ಮುಂದೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವುದರಿಂದ, ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಮಂದವಾಗಿ ಕಂಡು, ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತು ಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.
2. ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ರೆಟಿನದ ಹಿಂದೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವುದರಿಂದ, ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಂಡು, ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳು ಮಂದವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.
3. ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತೆ. ಇದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನ ನಿಗೆ ನೀಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಬೋಧನವೇ.
4. ಉದ್ದೀಪಕವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಗ್ರಹಿಸು ವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೋಟದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಂಡಂತೆ ಭಾಸ ವಾಗುವುದು, ಹೀಗೆಯೇ ಸ್ಪರ್ಶ, ಗಂಧ, ರುಚಿ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಚರ್ಮದಡಿಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು.
6. ತಮಿಳುನಾಡು, ಕೇರಳ.
7. ಕುಷ್ಠರೋಗ, ನವದೆಹಲಿ.
8. ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮಗು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರಲೆಂದು, ಯೋನಿ ದ್ವಾರದ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಅರೆವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದು.
9. ರೇಡಿಯೋ ಐಸೋಟೋಪ್‌ಗಳನ್ನು (ವಿಕಿರಣ ಶಕ್ತಿಯ ಐಸೋಟೋಪ್‌ಗಳನ್ನು) ಬಳಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು.
10. ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿ.
11. ಮೀಥೈಲ್ ಐಸೋಸೈಯನೇಟ್.
12. ಸೌದ, ಸಫ್ರ, ಖೂನ್, ಬಲ್ಗಂ.
13. ಜಾಕೋಬ್, ಚಾಂಡಿ.
14. ಇಲಿಯ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ.
15. ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುವ ಒಂದು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ.
16. ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಲ್ಯುಕೀಮಿಯ.



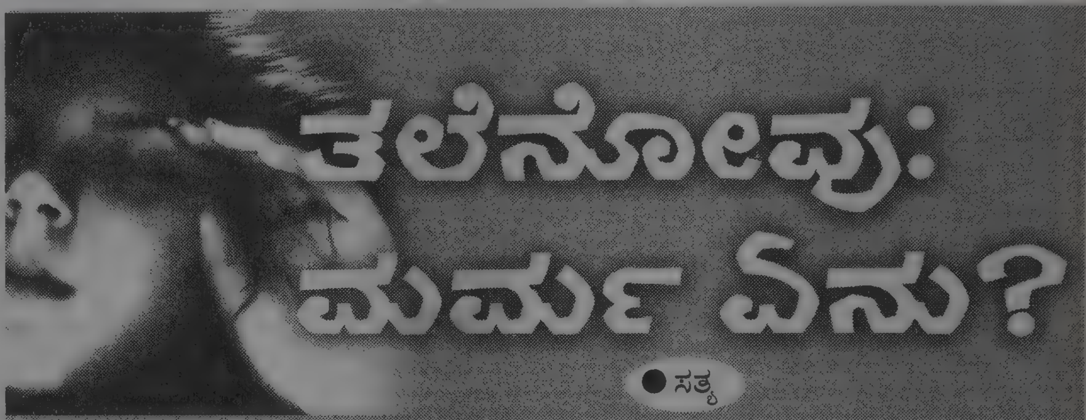
ತಲೆನೋವು ಅನುಭವಿಸಿದಾತನಿಗೆ ಗೊತ್ತು "ಯಮಯಾತನೆಯ ಪರಿ. ಗಾದೆ ಮಾತೊಂದಿದೆ "ಬಂಜೆ ಬಲ್ಲಳೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವ" ಹಾಗೆಯೇ ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗಲೇ ಆ ಬವಣೆ ಅನುಭವ. ಕುಹಕೋಕ್ತಿ ಒಂದಿದೆ. 'ತಲೆ ಇದ್ದವನಿಗೆ ತಲೆ ಶೂಲೆ ಖಾತರಿ'. ಬಾಹ್ಯ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಂತರ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಶರೀರ ಜೀವ ರಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ. ತಲೆನೋವಿರುವಾತ ತನ್ನ ಯಮಯಾತನೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ದಿಢೀರನೆ ಗುಣ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮುಕ್ತಿಪಡೆದರೆ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಹಾರ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತಲೆನೋವು ರೋಗಿಯ ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತಲೆನೋವು ಉಪೇಕ್ಷಣೀಯ ವಲ್ಲ. ನೋವು ತಿನ್ನುವಾತನಿಗೋ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವ್ಯವಧಾನವೂ ಇಲ್ಲ. ಆತನಿಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ರೋಗ ಮುಕ್ತಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ನೋವಿನ ಉಪಶಮನ ಮಾತ್ರ. ಆತನಿಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ವೈದ್ಯರ ಉಪದೇಶವೂ ಅಲ್ಲ.

ಪ್ರಯಾಣ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕಾಣಿಸುವ ತಲೆನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯೋಪಚಾರ ಬೇಡ. ಆದರೆ ಪದೇಪದೇ ಕಾಡುವುದಾದರೆ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ತಡೆ ವಿಧಾನ ಲೇಸು. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ತಲೆಬುರುಡೆ ಒಳಗೆ ಯಾವ ಅವಯವವೂ ನೋವು ತರುವ ನರಾಗ್ರ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಮಿದುಳ ತಳದ ಅಪಧಮನಿ ಮಾತ್ರ ಅಪವಾದ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ, ಹಲ್ಲುಸಾಲು, ಮೂಗು, ಪಕ್ಕದ ಕುಳಿಯಲ್ಲಿ ನೋವಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ನರಾಗ್ರ ಹೇರಳ. ಬುರುಡೆ ಹೊರಗಣ ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಅಪಧಮನಿ ಸಹ ನೋವುಣ್ಣಬಲ್ಲವು. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿ ತಲೆನೋವು ತರಬಲ್ಲವು.

ಮಾನಸಿಕ ದುಗುಡ, ದುಮ್ಮಾನ, ಬೇರೆ ರೋಗದ ಉಪದ್ರವದಿಂದ ತಲೆಬೇನೆ ಕಾಣಿಸೀತು. ನಿರ್ಜಲತ್ವ (Dehydration)ದಿಂದ ಮಿದುಳ ಭಾರ ಕುಸಿದು ತಲೆಶೂಲೆ ಬಂದೀತು. ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಬುರುಡೆಯೊಳಗಣ ನೋವು ಆಗ ಸಹಜ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ತಲೆನೋವು ತಲೆಯ ಹೊರಸ್ನಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ತೋರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜ್ವರದ ತಲೆನೋವಿನ ಮರ್ಮ ಇನ್ನೂ ಅರಿಯಲಾಗಿಲ್ಲ. ತಲೆನೋವಿನ ರಾಜ ಮೈಗ್ರೇನ್. ಅನೇಕ ಲಕ್ಷಣ ಸಮೂಹ. ಪದೇ ಪದೇ ಮರುಕಳಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಲ್ಲಿ ತರಹಾವರಿ. ಜೀವನದ 2ನೇ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿರಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ದಟ್ಟವಾಗುವ ರೋಗ ಒಂದು ವಿಧ. ಪ್ರಯಾಣ ಅಥವಾ ಕೆರಳಿದ ಪಿತ್ತದ ತಲೆನೋವು ಎಂದು ಮೈಗ್ರೇನ್ ಉಪೇಕ್ಷಿತವಾಗುವುದುಂಟು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಜೀವನದ 4ನೇ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಮೈದೋರುವುದಿದೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ಬಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರದೇ ಮೇಲುಗೈ.

ದೇಹಾಲಸ್ಯ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಬೆಳಕಿನ ಕೋಲು ಡೊಂಕಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನೋವಿನ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಸುಮಾರು 30 ನಿಮಿಷದಿಂದ 30 ತಾಸಿನವರೆಗೆ. ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪುವ ಪ್ರಸಂಗವಿದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಮಾತ್ರ ನೋವು. ಆಯಾ ಭಾಗದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೋವುತಲೆ, ಕತ್ತು, ಮುಖ, ದವಡೆ ಭಾಗವನ್ನಾವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂಡೆಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಮುಂಡಾಸು ಅನುವುದಿಲ್ಲವೇ ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವಿಗಿಂತ ವಾಂತಿ, ಬೆಳಕಿನ ಅಸಹನೀಯತೆ ಅಧಿಕ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 10-15 ಬಾರಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ತಿಂಗಳೊಪ್ಪತ್ತು ಹಾಜರಿ. ತಿಂಗಳ ರಜೆಯೊಂದಿಗೆ ಕರೆಯದ ಈ ಅತಿಥಿ ಹಾಜರಿ. ಅಂಥ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತಲೆನೋವಿನ ಬವಣೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ. ಮತ್ತೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಹಾಜರಿ.



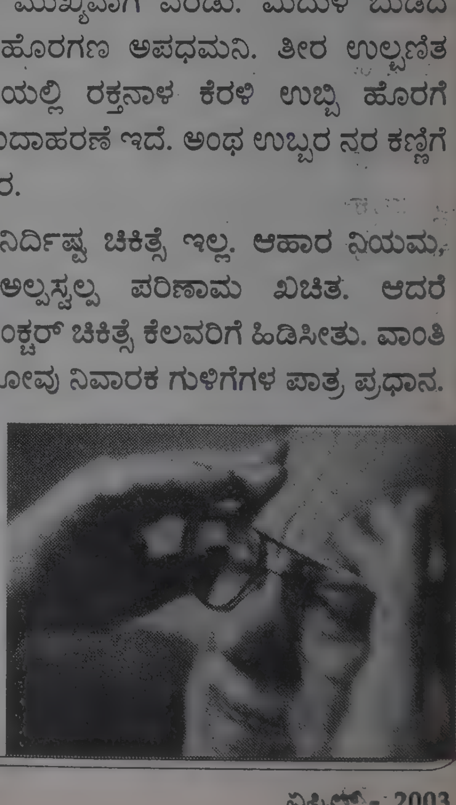
ತಲೆನೋವು: ಮರ್ಮ ಏನು?

● ಸತ್ಯ

> ಮೀನಾ 12ರ ಪೋರಿ. ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಆಕೆಗೆ ತಲೆನೋವು. ಇಂದಿರಾ ನಡುಹರೆಯದ ಗೃಹಿಣಿ. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 3 ದಿನ ತಲೆನೋವು. ತಲೆನೋವಿನ ಮರ್ಮವೇನಿದೆ?

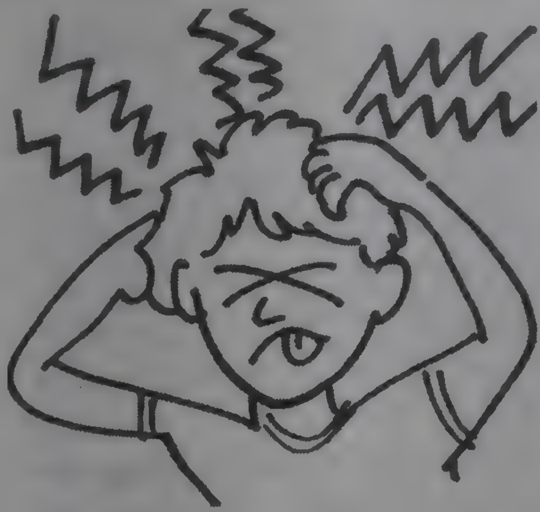
ಕೆಲವರಂತೂ ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುವುದೇ ಪೂರ್ಣ ಅರಳಿದ ಮೈಗ್ರೇನ್ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ. ಸಂತಸದ ಸಮಾರಂಭ ಸನಿಹವಾದಾಗ ಉಲ್ಬಣಿಸುವ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಂಕಟ ತರುವ ಶತ್ರು. ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ವೇಳೆ ಮೀರಿದಾಗಲೂ ಬಂದೀತು. ಇನಿತು ದೇಹ ಶ್ರಮ ಅಥವಾ ತಲೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಕಿರಿ ಏಟಿನಿಂದಲೂ ತಲೆನೋವು ಬಂದೀತು. ಈ ಮೈಗ್ರೇನ್ ನೋವು ತಿನ್ನುವ ಅವಯವ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು. ಮಿದುಳ ಬುಡದ ಹಾಗೂ ಬುರುಡೆ ಹೊರಗಣ ಅಪಧಮನಿ. ತೀರ ಉಲ್ಬಣಿತ ಮೈಗ್ರೇನ್ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಕೆರಳಿ ಉಬ್ಬಿ ಹೊರಗೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಉದಾಹರಣೆ ಇದೆ. ಅಂಥ ಉಬ್ಬರ ನರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಚುವಷ್ಟು ಘೋರ.

ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಆಹಾರ ನಿಯಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಣಾಮ ಖಚಿತ. ಆದರೆ ನಿಖರವಲ್ಲ. ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಿಡಿಸೀತು. ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಗುಳಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಧಾನ.



ಎರ್ಗಾಟಮಿನ್ ಎಂಬ ಮದ್ದಿನಿಂದ ರಕ್ತನಾಳ ಗಾತ್ರ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಶೂಲೆ ಇಳಿಮುಖ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಾತ್ರೆ ಬಳಕೆ

ಲ್ಲದು. ಮುಟ್ಟು ತೀರುವಳಿಯೊಂದಿಗೆ ನೋವು ಲ್ಲಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಿನ ಏರಿಕೆ ೊಂದಿಗೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮಾಯ ಗುವ ಸಂಭವತೆ ಅಧಿಕ. ಸಂತತಿ ನಿಯಂತ್ರಕ ಳಿಗೆ ತಿಂದ ಹೆಂಗಳೆಯರಿಗೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಏರು ುಖವಾದದ್ದಿದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಉಪಶಮನ ರಿಯಾಗಿದ್ದೂ ಇದೆ.



ಉದ್ವೇಗದ ತಲೆನೋವು ಇಂದು ಬಲು ರುಮುಖ. ಹುಬ್ಬಿನ ಗಂಟೆಗೆ ನೋವಿನ ನಂಟು ಂಬ ಮಾತಿದೆ. (Bit of Headache in knit of ye brows.) ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಸಂಗಾತಿ ಎಂದು ಈ ೋವಿನ ನೆಂಟನೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ ರಂಭ, ನಡು ನೆತ್ತಿಗೆ ಭಾನು ಏರಿದಾಗ ನೋವು ತೀವ್ರ. ಆಮೇಲೆ ಕ್ರಮೇಣ ುಪಶಮನ. ಚುಚ್ಚಿದ, ಬೈರಿಗೆ ಕೊರೆದ, ಸುತ್ತಿಗೆ ಬಡಿದ ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು ದು. ಕತ್ತಿನ ಮೂಲೆ ಜರುಗುವಿಕೆ, ಹಲ್ಲು ಸಾಲಿನ ತೊಂದರೆ, ದೃಷ್ಟಿ ೋಷದಿಂದ ಕೂಡ ಇಂಥ ತಲೆನೋವು ಸಹಜ. ರೋಗಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಾವಿಸುವುದುಂಟು. ತಲೆಯೊಳಗೆ ಏನೋ ಗಡ್ಡೆ ಇದೆ ಎಂದು ಆ ಭ್ರಮೆ. ಬಲು ಖಿನ್ನತೆ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಕ್ಷ-ಕಿರಣ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಗಡ್ಡೆಯ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಾನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ತಲೆ ಬುರುಡೆಯೊಳಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸಹ ತಲೆನೋವು ತರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ತಲೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿಯಿಂದ ಕೊಂಚ ಉಪಶಮನ. ದಿನಾ ಈ ನೋವಿನ ಬಾಧೆ ಇರದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಸೀನು ಬಂದಾಗ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತಲೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಏರೊತ್ತಡದಿಂದ ತಲೆಬೇನೆ ಕಾಣಿಸೀತು. ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆ ಸಿರಫ್ ಬಳಸಿದರೂ ತಲೆನೋವು ಬಂದೀತು. ಕೆಮ್ಮು ನಿಂತರೆ ತಲೆನೋವು ಆಗ ಮಾಯ.

ತಲೆ ಬೇನೆ ನಿವಾರಕ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅನಾಸಿನ್‌ಗಳು ಇಂದು ಎಲ್ಲರ ಕೈಗೆಟುಕುವ ಅಗ್ಗದ ಮಾತ್ರೆ. ಸಾವಿರಾರು ಟನ್ ಆ ಮಾತ್ರೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಸಹ ಉಳಿದವುಗಳ ಇಚ್ಚೋಡಿ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆ ಖಂಡಿತ ಕೂಡದು. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೂಡಾ. ಹಿತಮಿತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತಲೆನೋವಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರ. ●

(55 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ) ## ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ...



ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಅನ್ನು ಚರ್ಮ ೀರಿಕೊಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ ಡುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲೂ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯನ್ನು (ಆಮ್ಲವನ್ನು) ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಆಂಟಾಸಿಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದು ವಿಹಿತ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಲೋಹದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅಪಾಯಗಳುಂಟು. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂಯುಕ್ತ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು, ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂನಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರ-ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಗೆ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ.



ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಲ್ಲಿಯೂ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿನ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ದೇಹ ಸೇರುವುದನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಲು ಕೆಲ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ

- ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕುದಿಸುವಾಗ ಒಲೆಯ ಉರಿ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಕಣಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೆರೆಯುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಳಸುವ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಕಲಾಯ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
- ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೈಆಡಿಸಲು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಸೌಟು ಬಳಸದೆ, ಇತರ ಲೋಹದ ಇಲ್ಲವೆ ಮರದ ಸೌಟು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಾರದು.
- ಚಹ-ಕಾಫಿ-ಹಾಲು ಸ್ನಾನದ ನೀರು, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಕುದಿಸಲು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆ ಬಳಸಬಾರದು.
- ಊಟ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಬೇಡ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆ ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ.

●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ,
ಜೆ.ಜೆ.ಎಂ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು, ದಾವಣಗೆರೆ-4



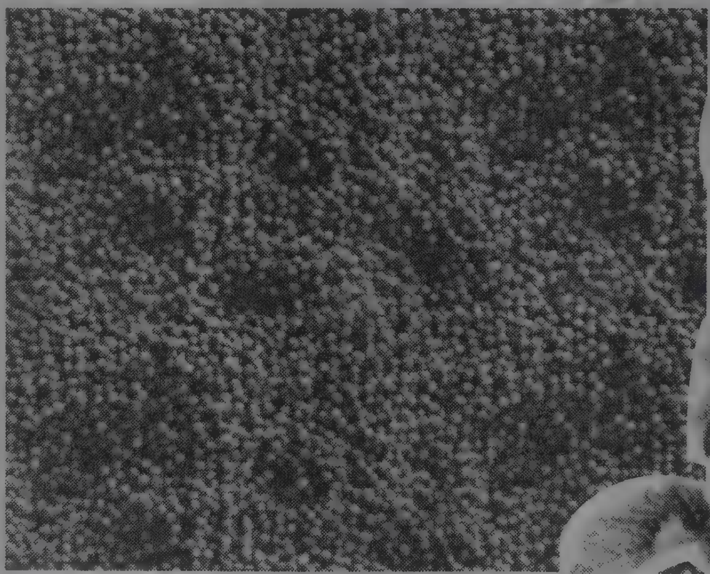
ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ॥ ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

ಸಾಸುವೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ-ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಮದ್ದು

ಸಾಸುವೆ ಕಾಣಲು ಚಿಕ್ಕ ಕಾಳಾದರೂ ಅದರ ಮಹಿಮೆ ಅಪಾರ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಅದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಆವಾಲು; ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಕಡುಗು; ಮಲಯಾಳಂನಲ್ಲಿ ಕಡುಕಾ; ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ರಾಯ್ ಅಥವಾ ಸರಸೊ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಸ್ಟರ್ಡ್; ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸಾಸಿವೆಗಿಟ್ಟಿರುವ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರೆಂದರೆ 'ಬ್ರಾಸಿಕಾ ಜಿಂಶಿಯಾ'.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆಗೆ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಅರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ - "ಸರ್ಷಪ" 'ಸರತಿ ಸ್ನೇಹೋ ಅಸ್ಮಾತ್' ಅಂದರೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವು ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೋ ಅದು. "ಕಟು ಸ್ನೇಹ" ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಖಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು; "ತುಂತುಬ" - ಹಳದೀ ಪುಷ್ಪ ಕೇಸರಗಳಿಂದ ಶೋಭಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು "ತೀಕ್ಷ್ಣಗಂಧ" - ಉಗ್ರವಾದ ಘಾಟುವಾಸನೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು; ಮತ್ತು



ಕ್ಷುಬ್ಜನಿಕ" ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಾಳಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು. ಹೀಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಂಡಿತರು ಹಾಗೂ ಆಕಾರಗಳಿಗೆ ಹೋಲುವಂಥ ಅನೇಕ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಏಕವರ್ಷೀಯ ಸಾಸಿವೆ ಸಸಿ ಸುಮಾರು ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡವು ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿಯಷ್ಟು ಎತ್ತರವಿದ್ದು ಹೂಗಳು ಗುಚ್ಛಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ಹಳದೀ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಉದ್ದಕ್ಕಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಳದೀ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಅನೇಕ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಸಾಸುವೆ ಬೀಜಗಳ ಬಣ್ಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬಿಳೀ ಅಥವಾ ಗೌರವರ್ಣದ ಸಾಸುವೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಸಿದ್ದಾರ್ಥ'ವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆಯದು ಕೆಂಪು ಸಾಸುವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳು ಕಪ್ಪುಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಿಳೀ ಸಾಸುವೆಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಿರುತ್ತದೆ. ಔಷಧೀಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬಿಳಿ ಸಾಸುವೆಯನ್ನೂ ಬಳಸುವುದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಸುವೆ ಗುಣದಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ. ಹಾಗೂ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು, ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಖಾರ ಹಾಗೂ ಕಹಿ ರಸಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ; ಪಚನಾನಂತರದ ವಿಪಾಕದಲ್ಲೂ ಖಾರ ತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

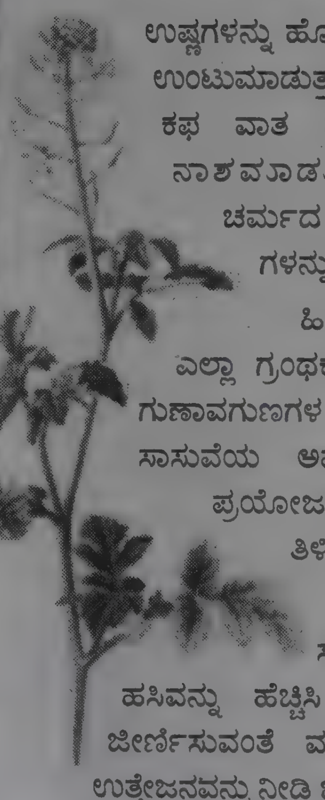
ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸಾಸುವೆಯ ಗುಣ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಸುವೆಯು ಕಫ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿದ್ದು. ತೀಕ್ಷ್ಣ ಉಷ್ಣಗುಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗುಣವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯು ರಕ್ತಪಿತ್ತಕಾರಕವಾಗಿದ್ದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ನವೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ: ಕರೀ ಸಾಸುವೆಯು ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳೀ ಸಾಸುವೆಯಂತೆಯೇ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು

> **ಸಾಸುವೆಯು ಕಫ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿದ್ದು. ತೀಕ್ಷ್ಣ ಉಷ್ಣಗುಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗುಣವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯು ರಕ್ತಪಿತ್ತಕಾರಕವಾಗಿದ್ದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.**

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಿಳೀ ಸಾಸುವೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿದೆ.

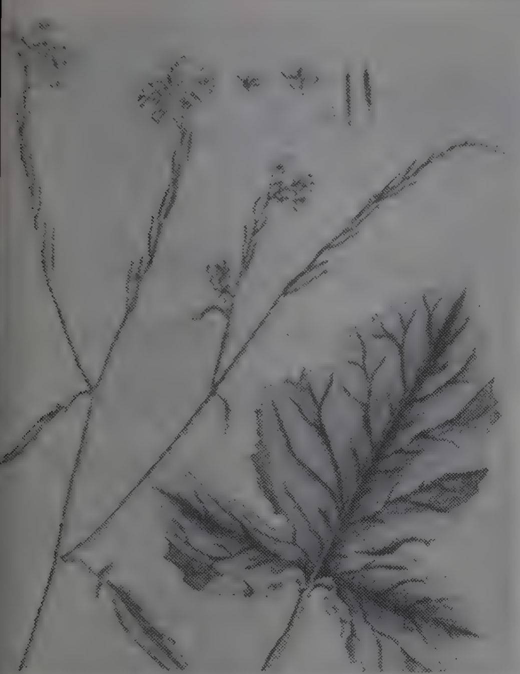
ಆಯುರ್ವೇದ ಅಧ್ವರ್ಯರಾದ ಚರಕರ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಖಾರ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ರಕ್ತಪಿತ್ತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಕಫ ವಾತ ಹಾಗೂ ಶುಕ್ರಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವಂಥಾದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಚರ್ಮದ ನವೆ ಹಾಗೂ ದದ್ದುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



ಹೀಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರೂ ಸಾಸುವೆಯ ಗುಣಾವಗುಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಮಾಡಿ ಸಾಸುವೆಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಯಮಿತವಾದ ಸಾಸುವೆಯ ಸೇವನೆಯು ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡಿ ಬೆವರಿಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಸುವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (4ರಿಂದ 7 ಗ್ರಾಂ) ಸೇವಿಸಿದಾಗ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಸಾಸುವೆ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ ಕಾಂಡ, ಬೇರು, ವಳೆ ಎಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬೀಜಗಳು.



ಮನೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಸಾಸುವೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

* ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಜೀರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಸುವೆ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಆಹಾರದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡುವ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಸ್ರಾವವು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಎದೆನೋವುಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಸುವೆ ಯನ್ನು ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸೂಚಿಸಿ ರುವ ವಿಧಾನದಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು.

* ಶರೀರದ ಒಳ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಊತಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಆಮವಾತ ಗೃದಸೀ ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಪದರಿನ ಊತ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಸುವೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಕಲ್ಕದಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಅದನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ತೀರಾ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ನಂತರ ಸಾಸುವೆ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟುವುದು ಲೇಸು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉರಿಯಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಕೆರಳುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಾಸುವೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೇನಾದರೂ ಉರಿಯು ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ತೊಳೆದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರುವುದು ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ! ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಸುವೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದು ಶರೀರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರಕೃತಿಯುಳ್ಳ ಜನರಿಗೆ ಸರ್ವಥಾ ನಿಷಿದ್ಧ.

* ಆಹಾರದ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಋತುಮಾನಗಳ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದಾಗಲೀ ಅತ್ಯಂತ ನವೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಚುಕ್ಕೆಗಳಂತೆ ಏಳುವ "ದದ್ದು" ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆಲ್ಲಾ ಬಳಿದು ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಉಪಶಮನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

* ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೂಗು ಮತ್ತು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಅಮೃತ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್,
193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 018

(34ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಸಾವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿ...

ಮಾತಿನ ಮಧ್ಯೆ ನಿಶ್ಯಬ್ಧ ರೋಗಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಜ ಹೇಳುವುದು: ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮುರಿದ ಹಡಗಿದ್ದಂತೆ. ಸತ್ಯಾಂಶ ತಿಳಿಯುವುದು ರೋಗಿಯ ಹಕ್ಕಾದರೆ, ಸತ್ಯಾಂಶ ತಿಳಿಸುವುದು ವೈದ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ 740 ರೋಗಿಗಳನ್ನು "ನಿಮಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಿಜ ತಿಳಿಸಬೇಕೆ? ಬೇಡವೆ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಶೇಕಡಾ 99 ರೋಗಿಗಳು. "ಸತ್ಯಾಂಶ" ತಿಳಿಸಿ ಎಂದರು. ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ನಿಜಾಂಶ ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಅವನಿಗೆ ಸಿಡಿಲು ಬಡಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವನನ್ನು ಸಾವಿಗೆ ತಯಾರಿ ಮಾಡುವುದು ವೈದ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ರೋಗ ಒಪ್ಪದ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಮನೆಯವರು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ರೋಗಿ ತನ್ನ ಉಳಿದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ "ಅಯ್ಯೋ! ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಪೂರೈಸಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ" ಎಂದು ಹಲುಬುತ್ತಾನೆ. ನಿಜಾಂಶ ಹೇಳುವುದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಹಂತ, ಇದರ ಮೂಲಕ ರೋಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಂಬಂಧವೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕತೆಯ ಪಾತ್ರ: ಇದು ರೋಗಿ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಧರ್ಮವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ನಂಬಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾವು ಸನಿಹವಿದ್ದಾಗ ಈ ನಂಬದವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಜನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಲು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಧರ್ಮ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಅದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಶಕ್ತಿ ತರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು "ಇದು ತಾನು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮ" ಎಂತಲೋ ಅಥವಾ ನನ್ನ ಹಣೆಬರಹ, ಬಂದುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು" ಎಂತಲೋ ತಮ್ಮ ಧರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಂಬುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಮಾನಸಿಕ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ನೋವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು, ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ, ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ರೋಗಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

"ಆನಂದ್" ಎಂಬ ಹಳೆಯ ಹಿಂದಿ ಚಲನಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಯಕ ರಾಜೇಶ್ ಖನ್ನಾನಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆತ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ವೀಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೋಜಿಗತರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಇವನು ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಜಾನಿ ವಾಕರ್ ಒಬ್ಬ ಹಕೀಮನಲ್ಲಿ ತೆರಳಿ ಅವನಿಂದ ಒಂದು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ತರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದಲಾದರೂ ನಾಯಕನ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಾಯಕ ಸತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ದಯಾಮರಣ:

ತನ್ನ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ತಾನು ಸಾಯುವುದು ಖಚಿತ ಎಂದಾಗ ರೋಗಿ ದಯಾಮರಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಒಪ್ಪಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವೈದ್ಯರು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ ವಕೀಲರಿಂದ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿಸಿ, ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ವೈದ್ಯ ಸಾವು ಬರುವ ಮದ್ದನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಅವನ ದಯಾಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಮರಣ ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಜಾರಿಗೆ ತರಬೇಕೆಂದು ಕೆಲವರ ಒತ್ತಾಯ ಮತ್ತು ಅನಿಸಿಕೆ.

ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಸರಳ ರೇಖೆಯ ಎರಡು ತುದಿಗಳು. ಒಂದು ತುದಿ ಜನನದೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡರ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ಗುಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿದೆ. ●

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಕಸಿ ಈಗ ಸಾಧ್ಯ!

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ಒಂದು ಸಜೀವಯಂತ್ರ. ಇದರ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಅದೆಷ್ಟೋ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಜೀವ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಉತ್ತಮ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ವೈಶಿಷ್ಟತೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಯಂತ್ರದ ವುದಾದರೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲೋಪ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ...?

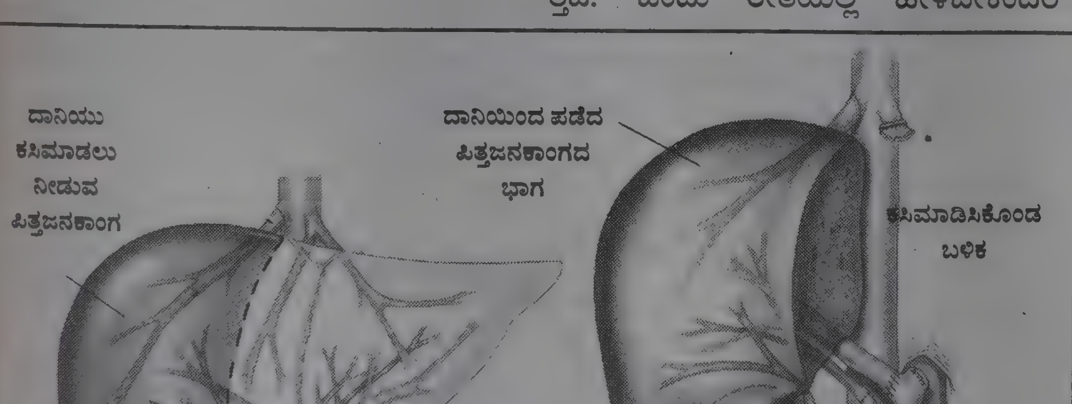
ಮೊದಲಿಗೆ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶರೀರದ ಒಂದು ಅಂಗವು ಈ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗದೆ ಹಠಮಾರಿತನ ತೋರಿದರೆ... ಯಂತ್ರದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲೇ ಆ ಅಂಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ, ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅಂಗವನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಕಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 'ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ (ಕಿಡ್ನಿ) ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಕಸಿ' ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸರ್ವೇ ಸಾಧಾರಣ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ (ಲಿವರ್) ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದೇವೆ ಎಂತಲೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ಹೀಗಾಗಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತೀವ್ರತೆರನಾದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬದುಕುಳಿಸಲು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರಂಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಬ್ರಿಟನ್, ಅಮೆರಿಕಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದಶಕಗಳಿಂದಲೂ ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ 'ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಬದಲಾವಣೆ' (ಲೀವರ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಇದೀಗ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಾಗಲಿದೆ.

ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗವು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದಾಪುಗಾಲಿಡುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ರೋಗಗಳು ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಇವು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ರೋಗ ಬಂದದ್ದೇ ಆದರೆ ಯಾವ ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಸಿ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಯಾವ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ಆಸಕ್ತಿಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸೋಣ.

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗಾಂಗ. ಇದು ದೇಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡಲ್ಲ, ಸುಮಾರು 500ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ



ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ರೋಗಗಳು ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಇವು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ರೋಗ ಬಂದದ್ದೇ ಆದರೆ ಯಾವ ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ?

ಇದೊಂದು 'ಹಠಮಾರಿ ಅಂಗ'. ಅದೆಷ್ಟೋ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಯೂ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಏನೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದರೂ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಡೆತಬಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಈ ಅಂಗವೂ ಕೂಡ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರಿದಾಗ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು ಕೊಂಡರೆ ತೀವ್ರ ಹೊಡೆತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಾಲೆಯಂಥ ರೋಗಗಳು ಸೋಂಕಿದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಸೊರಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ವರ್ಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೂ ಕುತ್ತು ತರುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೈಮೀರಿದರೆ ಅದನ್ನು "ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದ ಅಂತಿಮ ಹಂತದ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯತೆ" (ಎಂಡ್‌ಸ್ಟೇಜ್ ಲಿವರ್ ಫೈಲ್ಯೂರ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆದಷ್ಟೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಾ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರಿದರೂ ಕೂಡ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರದೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಸೂಕ್ತ.

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿ

ಉದರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಯಕೃತ್ತು ಎನ್ನಲಾಗುವ ಈ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅತಿದೊಡ್ಡ 'ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕ' (ಕೆಮಿಕಲ್ ಪ್ಲಾಂಟ್). ಮನುಷ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನಾದರೂ ಅದರ ಸಾರವು ಸಣ್ಣಕರುಳಿನಿಂದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ಸೇರಿ, ಅಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಉಪ ಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಪೌಷ್ಠಿಕಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗವು ಆಹಾರವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ, ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ವಿಷಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಅವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವೀರ್ಯಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಕೊಬ್ಬು, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಗಳಂತಹ ಪೋಷಕಗಳನ್ನು ಇದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಣ್ಣ ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳಲನುಗುಣವಾಗಿ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ 'ಅಂಗಾಂಶ ಕಸಿ'ಯ ಅಗತ್ಯ ಯಾವಾಗ?

ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಲ್ಕೊಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿನ ಅಣು ಕೋಶಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಈ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರ ಪೈಕಿ ಇವರ (ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳ) ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕುಗಳು - ಪಿತ್ತಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಭಾರೀ ತೊಂದರೆಯನ್ನೊಡುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾದಾಗ, ಈ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಬದಲಾ ವಣೆಯು ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು. ಸೋಂಕು(ಇನ್ ಫೆಕ್ಷನ್)ಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಬೊಬ್ಬೆ ಏಳುವುದು ಹಾಗೂ ನಾಳಗಳು ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗುವಂತಹ ಇತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದಷ್ಟು ಪೆಟ್ಟು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಈ ಅಂಗಾಂಶ ಕಸಿಯು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಬಹುದು.

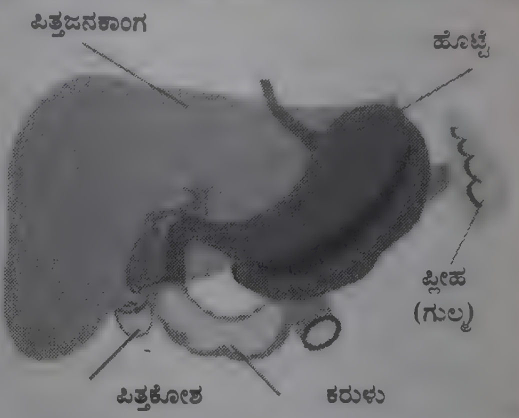
ಬದಲಾವಣೆ ಅಗತ್ಯ

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಮಿಕ್ಕ ಅಂಗಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಹಂತಗಳೆಲ್ಲಾ ದಾಟಿ ಹೋದ ನಂತರ, ಕಟ್ಟ ಕಡೆಯ ಅವಕಾಶವಾಗಿಯೇ ಈ 'ಅಂಗ ಕಸಿ' ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆ? ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯಶೈಲಿ ಅಂದಾಜಿಸಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ, ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರುಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿ ಹೀಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು 'ಲಿವರ್ ಫಂಕ್ಷನ್ ಟೆಸ್ಟ್'ಗಳನ್ನು ಮಾಡು ತ್ತಾರೆಯಾದರೂ, ಇವುಗಳಿಂದ ಖಚಿತವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಲಿವರ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಂಗಾಂಶ ಕಸಿ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದರೆ - ಮೊದಲಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಸಿಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೀವ್ರ ತೆರನಾದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ರೋಗಗಳು ಬಂದು ಇದರ ಬದಲಾವಣೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನಿಸಿದಾಗ ತಾಯಿ, ತಂದೆಯರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಇಲ್ಲವೆ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.





ಅಂಗಾಂಗಕಸಿಗಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು... ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಅಪಘಾತ ದುರಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು, ಸಾವು ಖಾಯಂ ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರಗೊಂಡ ('ಬ್ರೈನ್ ಡೆಡ್') ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಬ್ಬ ದಾನಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾದ ಇತರರಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆಯಾದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ವೈದ್ಯರಂಗವು ಇದನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರದ ಜಾಗ್ರತೆ

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಹೊಸದಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ರೋಗಿಯ ಶರೀರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ. ಹೊಸದಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ರೋಗಿಯ ದೇಹ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು'ಪರಕೀಯ' ವಸ್ತುವಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ತಿರಸ್ಕಾರದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಲು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉಪಕರಣಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ 6ರಿಂದ 12 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಏಳೆಂಟು ಸಾವಿರ ರೂ.ಗಳಷ್ಟು ಖರ್ಚಾಗಬಹುದೆಂಬ ಅಂದಾಜಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಅಂಗಾಂಶ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಹಾಗೆ ಈ ಖರ್ಚೂ ಕೂಡ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ●

ಗಾಳಿ ಎಂಬ ಮದ್ದು

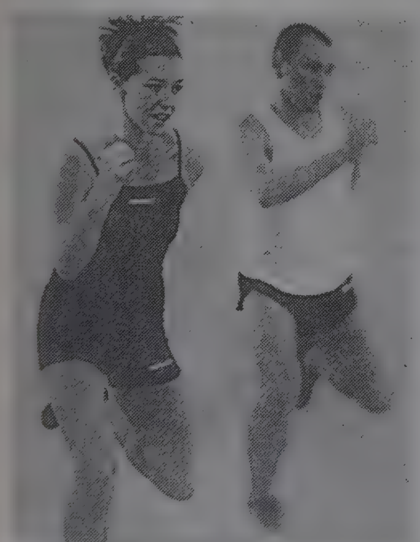


ಆಹಾರ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯು ದೇಹವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೆ? ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು, ಸಾಧುಗಳು ನಿಧಾನದವರು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಅತಿ ವೇಗ... ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದರಲ್ಲಾದರೂ ವಿಫಲರಾದರೆ ತುಂಬ ಜರ್ಜರಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಆಟಗಳು, ಯೋಗಾಸನಗಳು, ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವೂ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಭಾವಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೈತಟ್ಟಿ ನೋಡಿರಿ. ಆ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾವನೆಯೂ ಇರದು. ಈಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ತಟ್ಟಿ ನೋಡಿ. ಏಳುವ ಧ್ವನಿಯು ಬೇರೆಯವರು ತಿರುಗಿ ನೋಡುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ನಾವೇ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ವೇಗದ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಭಾವವನ್ನೆಬಿಸುವವಾಗಿವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಎದ್ದು ದಡಬಡ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಕೆಲಸ ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ... ಸರಿ, ಆದರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೆಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬದುಕೇ ಬೋರೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಬೋರಾದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಟೆನ್ಶನ್ ಟೆನ್ಶನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಬದುಕು ಶೂನ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಸತು ಹೊಸತರಲ್ಲಿ, ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ.

ನಡೆಯುವ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತುಸು ವೇಗ ತೋರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ನೋಡಿರಿ, ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಹೊಸತು ಹೊಸತನ್ನ ನೋಡಿ ಮಾಡಿರಿ. ತುಲಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಸರ್ಪಾಸನ, ಪರ್ವತಾಸನಗಳೆಂದು ಎಷ್ಟೋ ಬಗೆಯ ಆಸನಗಳಿವೆ. ಹಲವಾರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾವು ಒಂದೇ ಆಸನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಏಕೆ? ಆಸನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಬದುಕು ಸಹ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸಮೃದ್ಧಿಯದೇ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಬಡತನ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವಿಧವಿಧವಾದ ನೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನೂ ಉತ್ಸಾಹವುಕ್ಕುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ.



ನಮಗೆ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಗಾಳಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೋ ಅದರ ಅರ್ಧ ಕೂಡ ನಾವು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ 45 ವರ್ಷ. ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಅಲೆದಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಆಹಾರ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಗಾಳಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೋ ಅದರ ಅರ್ಧ ಕೂಡ ನಾವು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಳಿ ಹೇಗೆ ಉಸಿರಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದೂ ಮುಖ್ಯ. ತುಂಬ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಅರೆಬರೆ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಅನಾಹುತಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

ದಿಢೀರನೆ ಒಂದು ದಿನ ಸಂಜೆ ಎದೆನೋವು ಎಂದು ಕುಳಿತುಬಿಟ್ಟರು. ಎದೆನೋವು ಎಂದಾಗ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಹೆದರಿದರು. ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಇಸಿಜಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಮೇಲೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೂ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ ಎದೆ ನೋವು ಏಕೆ? ವಾಯು ತೊಂದರೆಯೇ? ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಲಜಿ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಕಡೆಗೆ ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರೊಬ್ಬರು ನೋವಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಸರಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸದ್ದರಿಂದ ಎದೆನೋವು ಬಂದಿತ್ತು.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಹೇಗೆ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು. ಅದರಂತೆಯೇ ಉಸಿರಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಎದೆನೋವು ಮಾಯವಾಯಿತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರಿ. ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ವೇಗವಾಗಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದು ಬಿಡುತ್ತಲಿರಿ. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನಾವು ಒಂದೇ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತೇವೆ. ಹೊಸ ಗಾಳಿ ಬರಲವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಾವು ಹೊರಬಿಟ್ಟ ಗಾಳಿಯನ್ನೇ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಗಾಳಿ ಹೇಗೆ ಉಸಿರಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದೂ ಮುಖ್ಯ. ತುಂಬ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಅರೆಬರೆ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಅನಾಹುತಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಪುರಾತನರು ನಿಶ್ಚಿತ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸದಿಂದ ಚಿರಂಜೀವಿಗಳಾದುದುಂಟು. ದೇಹವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲಿದವರೂ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡಿದವರೂ ಉಂಟು.



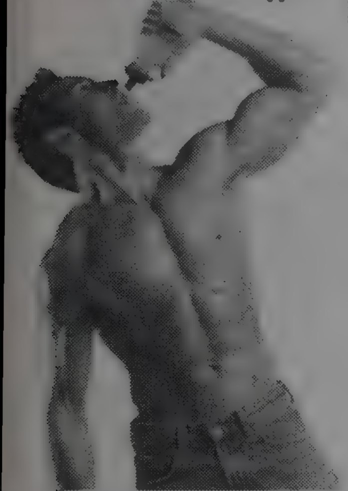
ನಮ್ಮ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಅದನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಮೇಲೆಬ್ಬಿಸಬೇಕು. ನಾವ್ಯಾರೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಆ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

16ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ಒತ್ತಡ... ಒತ್ತಡ...

ಕಾಫಿ, ಚಹ, ಕೋಲಾಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಈ ಉತ್ತೇಜಕ ಪದಾರ್ಥ ನಿದ್ದೆಗೆ ಬಾಧೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಆ್ಯಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

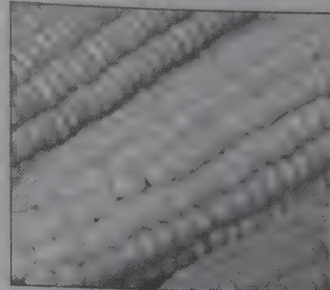




ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ-5: ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಗೊಳ್ಳುವ ಆ್ಯಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಇದು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಈಸ್ಟ್, ಜವೆಗೋಧಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ-6: ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್‌ನ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ನಾಯುಕೋಶಗಳಿಗೆ ನಿರಾಳತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಡಚಣೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಿ: ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋ ಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ದಣಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ಮೆಗ್ನಿಸಿಯಂ: ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲೆಂಡಿನ್ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅಂಜೂರ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಮುಂತಾದ ದೊಡ್ಡ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಜಿಂಕ್: ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ'ಯನ್ನು ಹೀರಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

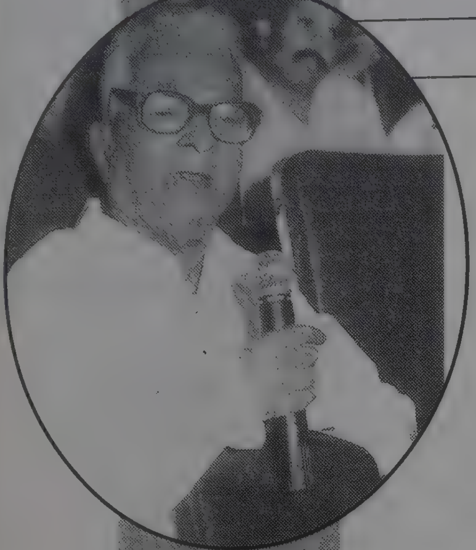
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ: ಬಹಳಷ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ದಣಿವು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಪಡೆಯಬಹುದು. ●

ನಾವು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಮನಸ್ಸೆಂಬ ತಿಳಿಗೊಳದಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿಯ ಕಲ್ಲು ಎಸೆಯಬೇಡಿ

✳ ಕೆ.ಎಸ್. ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ

● ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ● ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ



ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮದ ಪರಿಯ ನಾನರಿಯೆ ಕನಕಾಂಗಿ
ನಿನ್ನೊಳಿದೆ ನನ್ನ ಮನಸು
ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ರಾತ್ರಿಯಲಿ ಉಕ್ಕುವುದು ಕಡಲಾಗಿ
ನಿನ್ನೊಲುಮೆ ನನ್ನ ಕಂಡು

ಇಂತಹ ಹಲವಾರು ಪ್ರೇಮಕವನಗಳ ಸವಿಯನ್ನು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಉಣಪಡಿಸಿ 'ಒಲವಿನ ಕವಿ' ಎಂದೇ ಜನಮನದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತರಾದವರು ಕವಿ **ಕೆ.ಎಸ್. ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ.** ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕಿಕ್ಕೇರಿಯಲ್ಲಿ 1915ರ ಜನವರಿ 26ರಂದು ಜನನ. ತಂದೆ ಸುಬ್ಬರಾಯರು, ತಾಯಿ ನಾಗಮ್ಮನವರು... ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ. ಪದವಿ ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ತಂದೆಯ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿನ ಕಾರಣ ಹಿರಿಯ ಮಗನಾಗಿ ಓದಿಗೆ ತಿಲಾಂಜಲಿಯಿತ್ತು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಬೇಕಾಯಿತು.

ಕೆ.ಎಸ್.ನ ಹೈಸ್ಕೂಲಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ರಾಬರ್ಟ್ ಬರ್ನ್ಸ್‌ನ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ ತಾವೂ ಒಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕವನವನ್ನು ರಚಿಸಿದರು. ಇವರ ಪ್ರಥಮ ಕನ್ನಡ ಕವನ '**ಕಬ್ಬಿಗನ ಕೂಗು**' 1933ರಲ್ಲಿ ಬರೆದದ್ದು. ಅದು "**ಪ್ರಬುದ್ಧ ಕರ್ನಾಟಕ**" ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎ.ಆರ್. ಕೃಷ್ಣಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಅಚ್ಚಾಯಿತು. ಇವರು ಇಂಟರ್‌ಮಿಡಿಯೆಟ್ ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ಕವಿ ಕುವೆಂಪುರವರು ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದರು. ಕೆ.ಎಸ್.ನ ಅವರ ಕಾವ್ಯ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದವರೆಂದರೆ

ಮಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂತಸವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯೌವ್ವನ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಇವು 'ಪ್ರೇಮಕವಿ' ಕೆ.ಎಸ್. ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ ಅವರು ಜೀವನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ನಾಡಿನ ಜನತೆಗೆ ನೀಡಿದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂದೇಶ.



ಕೇಂದ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಆಗಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಆರ್. ವೆಂಕಟರಾಮನ್ ಅವರಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕೆ.ಎಸ್.ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ

ದೀ. ಸೀತಾರಾಮಯ್ಯ, ತೀ.ನಂ.ಶ್ರೀ, ಬಿ.ಎಂ.ಶ್ರೀ, ಕುವೆಂಪು, ಎ.ಆರ್. ಕೃಷ್ಣಶಾಸ್ತ್ರಿ ಮುಂತಾದವರು.

ಸರಳತೆ ಕೆ.ಎಸ್.ನರವರ ಕಾವ್ಯ ಮತ್ತು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ನೇರ ನಡೆನುಡಿ, ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳವರು. ಮೊದಲು ಅವರು ಶೆಟ್ಟರ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ನೌಕರಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಬಳ 24 ರೂ.ಗಳು ಮಾತ್ರ. ನಂತರ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರಿ ದೊರೆಯಿತು.

ನಿನ್ನೊಲುಮೆಯಿಂದಲೇ ಬಾಳು ಬೆಳಕಾಗಿರಲು
ಚಂದ್ರಮುಖಿ ನೀನೆನಲು ತಪ್ಪೇನೆ?
ನಿನ್ನ ಸೌಜನ್ಯವೇ ದಾರಿನೆರಳಾಗಿರಲು
ನಿತ್ಯಸುಖಿ ನೀನೆನಲು ಒಪ್ಪೇನೆ?

ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ 'ಒಲುಮೆ' ಯನ್ನು ನೀಡಿ ಕೆ.ಎಸ್.ನ ರವರ ಬಾಳಿಗೆ ಬೆಳಕಾದ ವೆಂಕಮ್ಮನವರನ್ನು ವಿವಾಹವಾದದ್ದು 1936ರಲ್ಲಿ. ಇವರದು ತುಂಬ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ದಾಂಪತ್ಯ. ನಾಲ್ವರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು, ನಾಲ್ವರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಎಂಟು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ತುಂಬು ಸಂಸಾರ. ಮದುವೆಯಾದಾಗ ವೆಂಕಮ್ಮನವರಿಗೆ 13 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಕೆ.ಎಸ್.ನ ಅವರಿಗೆ 23 ವರ್ಷ. ಅವರು "ನಾನು ಬರೆದುದೆಲ್ಲವೂ ದಾಂಪತ್ಯ ಪ್ರೇಮಗೀತೆಗಳು, ನಾನು ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಪ್ರಣಯಗೀತೆಗಳಿಗೆ ಕೈಹಾಕಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 1942ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಕವನ ಸಂಕಲನ 'ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ' ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಅದು ಮನೆಮಾತಾಗಿ ಕೆ.ಎಸ್.ನ ಅವರನ್ನು ಜನಪ್ರೀಯತೆಯ ತುತ್ತತುದಿಗೇರಿಸಿತು. 25 ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡ **'ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ'** ನಂತರ ಹಾಡುಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಚಲನಚಿತ್ರವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆಯಿತು.

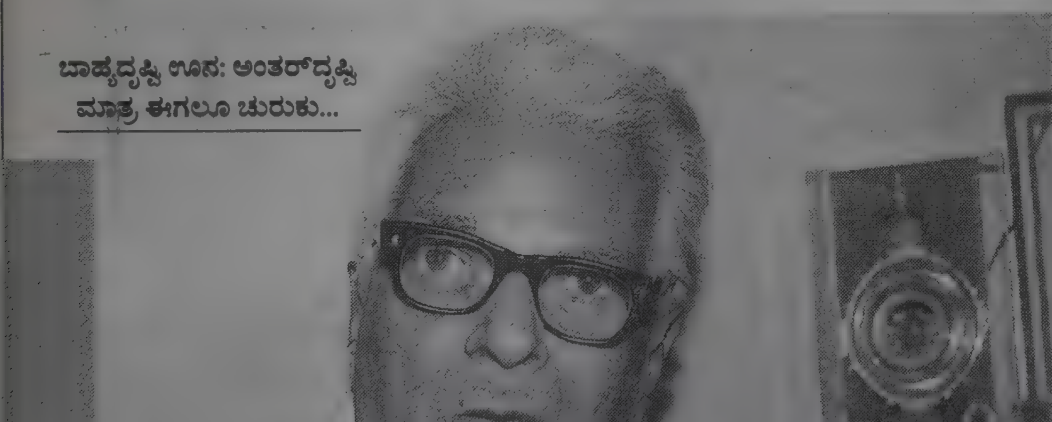


ಕೆ.ಎಸ್.ನ ಕೃತಿಗಳು

ಈಗ 89ಕ್ಕೆ ಅಡಿಯಿಟ್ಟಿರುವ ಕೆ.ಎಸ್.ನ ಅವರಿಗೆ "ತಮ್ಮ 6 ದಶಕಗಳ ಕಾವ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಸಾಥ್ ನೀಡಿತು?" ಎಂದಾಗ "ನಾನು ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದವನಲ್ಲ. ಈಗ 10-12 ವರ್ಷದಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಜೊತೆಯಾಗಿದೆ. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಬ್ಬಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದುದು ಈಗ ಅದೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಬಾಹ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ ಊನವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಂತರ್‌ದೃಷ್ಟಿ ಚುರುಕಾಗಿದೆಯೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಈಗಲೂ ಕಾವ್ಯ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿಯವರು ಕೆ.ಎಸ್.ನ ರವರ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಸಾಹಿತ್ಯದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತಾರಲ್ಲದೇ ಇವರ ಮನದ ಭಾವನೆಗಳು ಅವರ ಲೇಖನಿಯ ಮೂಲಕ ಕವನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

1960ರ ನಂತರ ಸುಮಾರು 16 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಯಾವ ಹೊಸ ಸಂಗ್ರಹವೂ ಹೊರಬರಲಿಲ್ಲ ವೆಂದೂ ಅದನ್ನು ಚಿಂತನೆಯ ಕಾಲವೆಂದೂ ಕೆ.ಎಸ್.ನ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ 1976ರಲ್ಲಿ 'ತೆರೆದ ಬಾಗಿಲು' ಕವನ ಸಂಕಲನ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಈ ಸಂಕಲನಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಬಹುಮಾನವೂ ಬಂತು. ಐರಾವತ, ದೀಪದಮಲ್ಲಿ, ಉಂಗುರ, ಇರುವಂತಿಗೆ, ಶಿಲಾಲತೆ, ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ, ನವಪಲ್ಲವ, ದುಂಡುಮಲ್ಲಿಗೆ, ನವಿಲದನಿ, ಸಂಜೆ ಹಾಡು ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ 'ಮೌನದೊಳಗೆ ಮಾತ ಹುಡುಕುತ್ತಾ' ಕವನ ಸಂಕಲನ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ.

ಕೆ.ಎಸ್.ನ ಕಾವ್ಯದೆಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದಷ್ಟು ಕ್ರೀಡೆಯ ಕಡೆಗಾಗಲೀ, ವ್ಯಾಯಾಮದೆಡೆಗಳಾಗಲೀ ಮನಸ್ಸು ಕೊಟ್ಟವರಲ್ಲ. "ಮನೆಯಿಂದ ಕಚೇರಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಮೈಲಿ ದೂರವಿತ್ತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಮನೆಯಿಂದ ಕಚೇರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಚೇರಿ ಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇರಲಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಬಾಹ್ಯದೃಷ್ಟಿ ಊನ: ಅಂತರ್‌ದೃಷ್ಟಿ ಮಾತ್ರ ಈಗಲೂ ಚುರುಕು...

ಕೆ.ಎಸ್.ನ ಅವರ ಕಾವ್ಯತೋಟದಲ್ಲಿ 15 ಕವನ ಸಂಕಲನಗಳು, ಮೂರು ಗದ್ಯ ಕೃತಿಗಳು, 12 ಅನುವಾದ ಕೃತಿಗಳು ಅರಳಿವೆ. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಮತ್ತು ಜನಮನ ಗೆದ್ದ ಕೃತಿಗಳು. ತಮ್ಮ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕವಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬನಶಂಕರಿ ಮೂರನೇ ಹಂತದ ತಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಮನೆ 'ಕಾವ್ಯಶ್ರೀ'ಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಕಾವ್ಯದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಮನದಾಳದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.



ಕೆ.ಎಸ್.ನ ಅವರ ಬಾಳಸಂಗಾತಿ ವೆಂಕಮ್ಮ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನ...

"ಡಾಕ್ಟ್ರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಸಿಹಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಎರಡು ಕಪ್ ಅನ್ನ, ತರಕಾರಿ, ಗೋಧಿ ದೋಸೆ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದರು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚಿನ ಕವಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿ.ಒಬ್ಬಟ್ಟು ತುಂಬ ಇಷ್ಟವಾದ ಸಿಹಿಯಾದರೂ ಈಗ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ ತಿನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

66 ವರ್ಷಗಳ ತುಂಬು ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಶ್ರೀಮತಿ ವೆಂಕಮ್ಮನವರಿಗೆ ಈಗ 79 ವರ್ಷ. ಜೊತೆಗೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಡುವ ಆಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಪತಿಗೆ ಕಣ್ಣಾಗಿ, ಬದುಕಿನ ಉರುಗೋಲಾಗಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂಗಾತಿಯೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ವೆಂಕಮ್ಮನವರನ್ನು "ಎಂದಾದರೂ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಜಗಳವಾಡಿದ್ದಿದೆಯೆ?, ಯಜಮಾನರಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಿದ್ದಿದೆಯಾ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ "ಜಗಳವಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದೇ ಇಲ್ಲ, ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ನಾನೇ ಕೂಗಾಡುವುದಾಗಲೀ ಅವರೆಂದಿಗೂ ರೇಗುವುದಿಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿ ಮೌನದ ಮೊರೆ ಹೋಗ್ತಾರೆ'' ಎಂದರು.

ಅಪಾರಜನಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದು ಕೊಂಡ ಕವಿ ಕೆ.ಎಸ್.ನ ರವರಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಅತ್ಯುನ್ನತ 'ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಮಾಸ್ತಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕೇರಳದ 'ಕುಮಾರ್ ಆಶಿನ್' ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕೇಂದ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕೇಂದ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಗೌರವ ಫೆಲೋಶಿಪ್‌ಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. 1990ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾವೇಶಗೊಂಡಿದ್ದ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯ ಗೌರವಕ್ಕೂ ಅವರು ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.



ಚಿತ್ರಗಳು- ಬಸವರಾಜ ಕಲ್ಲೂರ್

ಕೆ.ಎಸ್.ನ ರವರು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಲೇ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಕುರಿತು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರಲ್ಲದೇ "ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ ಕೇಳಿಯೇ ಜನ ಕೊರಗು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಹೃದಯದ ಇರುವಿಕೆ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಹೃದ್ರೋಗ ಬಂದಾಗಲೇ'' ಎಂದು ನಗೆಚಟಾಕಿಯನ್ನೂ ಹಾರಿಸಿದರು. ತಾವು ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಎಂದೂ ಮಾತ್ರೆಯ ಮೊರೆ ಹೋಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

"ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಸಂದೇಶವೇನು?'' ಎಂದಾಗ

"ಮಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಯೌವನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ'' ಎಂಬ ಮೂರು ಮುತ್ತಿನಂತಹ ನುಡಿಗಳು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮೂಡಿಬಂದವು.

ತಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಡುವೆಯೂ ನಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ, ಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ ಕೆ.ಎಸ್.ನ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ ಹೊರಬಂದಾಗ ಹೊತ್ತು ನೆತ್ತಿಗೇರಿತ್ತು. ಪ್ರೇಮಕವಿಯ ಬದುಕಿನ ವಾಸ್ತವ ಚಿತ್ರಣ ಮನದಲ್ಲೊಂದು ಧನ್ಯತೆಯ ಭಾವ ಮೂಡಿಸಿತ್ತು. ಅವರ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿ ಶತಕದೆಡೆಗೆ ಸಾಗಲಿ ಎಂಬುದು ಜೀವನಾಡಿಯ ಹಾರೈಕೆ.

ಕವಿತೆಯಾಯಿತು ಮಾತು

ಈ ಮಾತಿಗೀ ಅರ್ಥ ಉಂಟೆಂದು ಹೇಳಿದರು
ಎಲ್ಲವನು ತಿಳಿದವರು ನನಗೆ ಆಗ
ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಮೌನದಲಿ ನಾನು ಚೆಲುವನು ಕಂಡೆ
ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡೆ ಒಲವಿನಲಿ

ಕಣ್ಣಿಂಗಿ ಹೋಯಿತು ಮಾತುಗಳು ಕಳೆದಿರುವಾಗ
ನಾನು ಮಾತನು ಕಂಡೆ ನನ್ನೆದೆಯಲಿ
ಒಲಿದ ಮಾತಿಗೆ ಕೈಯ ಮುಗಿದೆ ಸಂತಸದಿಂದ
ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿತು ಬದುಕು ಸಂಜೆಯಲಿ...

ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕೆ.ಎಸ್.ನರವರ 'ಮೌನದಲಿ ಮಾತ ಹುಡುಕುತ್ತಾ' ಹದಿನೈದನೆಯ ಕವನ ಸಂಕಲನ ಆಯ್ದ ಕವನದ ಸಾಲುಗಳು ಕವಿಯ ಮಾಗಿದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತವೆ.

ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು: 'ನಾಟ್ಯರತ್ನ' ಏಣಗಿ ಬಾಳಪ್ಪ

ಮೆನೋಪಾಸ್ ಒಗಟುಗಳು ಮತ್ತು ಯುನಾನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸ್ತ್ರೀ ಜಾತಿಯೇ ಒಂದು ಒಗಟು. ಆ ಒಗಟಿನೊಳಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಒಗಟೇ ಮೆನೋಪಾಸ್ ಪರ್ವ. ಇದನ್ನು 'ವಯಸ್ಸಾದ ಹಂತ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಗಸರ ಪರ್ವವನ್ನು ಏಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲಿನದು ಮೊದಲ ಹಲ್ಲು ಬೀಳುವವರೆಗಿನದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 7ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಲ್ಲು ಬೀಳುತ್ತದಾದರೆ 14ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗಿನದು ಎರಡನೆಯ ಪರ್ವ. ಆಗ ಆಕೆ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ಒಬ್ಬಳು ಮುಟ್ಟಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದವಳೆಂದರೆ ಅವಳ ದೇಹ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೀರಿದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಮೂಲಕವೇ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣಕಣಕ್ಕೂ ಆಹಾರ ಸತ್ವವು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಕ್ಕೆಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು. ಹೊಸ ಹೊಸ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಈಡುಗೊಳಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳಿಂದ ಹೊಸ ಜೀವವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಎಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು.

ಒಂದೊಂದು ಅಲುಗಾಟದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುವ ವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದಲೂ ಆ ಅಣುವಿನ ಗುಣಾತಿಶಯವನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ದಿನದಿಂದಲೇ ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯು ತುಸು ತುಸುವೇ ಸೇರಿ ಒಂದು ಜೀವವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಆಯತವಾಗುವ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊದಲ ಹಲ್ಲು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮೊದಲ ಪರ್ವ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪರ್ವ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ದೇಹದಿಂದಲೂ ಸರಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸರಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕಾದುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ.

7ರಿಂದ 14ನೇ ವರ್ಷದ ಮುಂದಿನ ಪರ್ವದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಂಡಕೋಶ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಹೆಂಗಸಾಗುವ ಇಲ್ಲವೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಪರ್ವ.

14ರಿಂದ 21 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗಿನ ಕಾಲಘಟ್ಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. 21ರ ಬಳಿಕ ಒಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುತ್ತಾಳಾದರೆ ಆ ಮಗು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ತುಂಬು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಸರಕಾರವೂ ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು 21ರ ಬಳಿಕ ಮಾಡಿದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣು ತಾಯಿಯಾದರೆ ಆಕೆಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಂದಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಂಶಪರಂಪರೆಯ ರೋಗ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

14ರಿಂದ 21ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗಿನ ಮೂರನೆಯ ಪರ್ವದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಶಕ್ತಿಯೇ 7x7=49 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗಿನ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗ- ವರಮಾನ ಹೇಳಿದ್ರೆ
ನಿಮಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದು
ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ!

7ರಿಂದ 21 ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರತಿ ಆಸೆಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತವಾದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹ ಹೊಂದಿದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ 49 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಜೀವ ಕಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಮೇಲೆ ಆ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೆನೋಪಾಸ್ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಲ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ, ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನನುಸರಿಸಿಯೂ, ಈ ಕಾಲದ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವಾಗಿದೆ ಇದು. ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆರಲಿರುವ ದೀಪ ಮೊದಲು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುವಂತೆ, ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ರತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಲವಕಾಶವಿದೆ.

ಯಾಕೆಂದರೆ ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಧೈರ್ಯವೂ, ಮುದುಕರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಅಷ್ಟರೊಳಗೆ ಅನುಭವಿಸಿಬಿಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಯಕೆಯೂ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ಮಾನಸಿಕವಾದುದು ಅಷ್ಟೆ. ಮೆನೋಪಾಸ್ ಎಂಬ ಈ ಕಾಲಘಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮುಟ್ಟು ಎನ್ನುವುದು ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಮೂರು ದಿನಗಳ ಬದಲು ಇಲ್ಲವೇ 10 ದಿನ ಕೂಡ ನೆತ್ತರು ಹೋಗುವುದಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಭೀತಿಯ ಭಾವವೂ, ತಮಗೆ ಏನೋ ರೋಗ ಬಂದಿತೊ ಎಂಬ ಸಂದೇಹವೂ ಏಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆಂದೋಲನವೂ, ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಅಸಹನೆ ಕೂಡ ಏರ್ಪಡಬಹುದು.

ಎರಡನೆಯ ಮಧುಚಂದ್ರದ ಕಾಲ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಏರ್ಪಡಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಬರುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕಣಗಳು ಬಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಎಂಬ ಕೇಂದ್ರ ಗ್ರಂಥಿಯು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಪರ್ವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂದ ಮತ್ತು ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡಿ ರೂಪಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಮಡಿಕೆ, ಹಿಂಭಾರ ಎಂದು ಹೆಣ್ತನವನ್ನು ಹೊಳಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ ಆ ಹೆಣ್ಣು ರತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವೂ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಹೆಣ್ಣು ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬೇಗ ಸಿಟ್ಟಾಗುವವಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬೆನ್ನುಬೆನ್ನಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ನಡುವೆ ತಕರಾರು. ಅತ್ತೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಟಾಪಟಿ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರ ದಾರಿಯೇ ಕವಲೊಡೆದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನಗಳು ಭಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೆಲ್ಲೂ ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದಂತೆ ಉರಿಯುತ್ತವೆ. ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನರಮಂಡಲವು ಸುಸ್ತುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಬಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ, ಬದಲಾದಂತಾ... ವುದೂ ಇದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀತ್ವ ಕುಂದಿ ಗಂಡಸರಂತಾಗುತ್ತಿರುವೆನೇನೋ ಎಂ... ಭಾವವು ಬಲಿಯುತ್ತದೆ. ತಾನು ಒಂಟಿಯಾದಂತೆಯೂ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಗಂ... ತನ್ನತ್ತ ಉದಾಸೀನತೆ ತೋರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗು ಪವರೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ನೇರ ವಿರುದ್ಧದ ಭಾವನೆಯೂ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರ... ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. 16 ವಯಸ್ಸಿನ ತರುಣಿಯ ಒಳಗೆ ಏಳುವ ಸಿ... ಕಾಮನೆಯಲ್ಲಿ, ದೇಹ ಕೂಡುವಿಕೆಯ ಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗಿರುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ ಇಂಥವರು ಗಂಡನಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸುಖ ಪಡೆಯಲಾಗದಿದ್ದಾಗ ಗಂಡನ ಮೇಲಿನ ಮರ್ಯಾದೆಯು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಜಗಳ ಬೀದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ರತಿ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ನಡುವೆ ಇರುವ ಏರಿಳಿತವೇ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಲ್ಲದ ಬದುಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕಾಲಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ಬೆಳೆದ ಹೊಲದಂತೆ ಕಾಪಾಡಲ್ಪಡಬೇಕಾಗದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡನ ಪ್ರೀತಿ, ರಕ್ಷಣೆ, ಮಕ್ಕಳ ಅಕ್ಕರೆಯೇ ಆ ಕಾಪಾಡುವ ಬೇಲಿಗಳು. ಮೆನೋಪಾಸ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದುಗಳಿವೆ.

- **ಮೆನೋಪಾಸ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.**
- **ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಮೊರಬ್ಬ, ಶುಂಠಿ ಮೊರಬ್ಬ, ಸೇಬು ಮೊರಬ್ಬ ಹಾಗೂ ಅಂಬರ್ ಅಥವಾ ಕಸ್ತೂರಿ ಬೆರೆಸಿದ ಲೇಹ್ಯಗಳು ಉತ್ತಮ**
- **ಪುದಿನಾ, ಕರಬೂಜ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಸತಾಪಿಲೆಯಂಥವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಲೇಹ್ಯಗಳೂ ಲೇಸು.**
- **ಪಿತ್ತವೂ ಅಧಿಕವಿದ್ದರೆ ದಾಳಿಂಬೆ ಶರಬತ್, ರೋಜಾ ಶರಬತ್, ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ ಸೇವಿಸಬಹುದು.**

ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಮದ್ದುಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ.

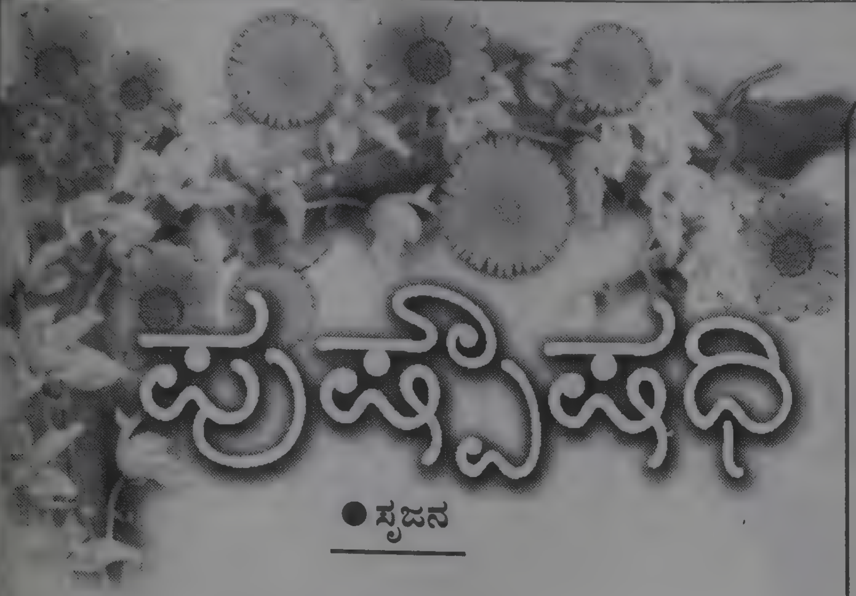
ಗಂಡಸರಿಗೂ ಬರಬಹುದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏನಿದ್ದರೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬರುವಂತಾದ್ದು, ಗಂಡಸರಿಗಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿತ್ತು. ಈ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಅಷ್ಟೆ. ಮಹಿಳೆಯರಂತೆ ಗಂಡಸರಿಗೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತೆ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಥಾಮಸ್ ಫೆಹೋಯ್ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. 1980ರಿಂದ 90ರವರೆಗೆ ನಡೆದ ವಿಸ್ತೃತ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅವರು.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಾಯುವ ಗಂಡಸರು ಮತ್ತು ಹೆಂಗರಸ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುವುದಾಗಿಯೂ, ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ತುಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಬರುವುದಾಗಿಯೂ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 50ರಿಂದ 60 ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಗಂಡಸರನ್ನೇ ಬಹುಪಾಲು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾಧಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳುವ ಡಾ. ಥಾಮಸ್‌ರು, ಈ ಕಾಯಿಲೆ ತಮಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಗಂಡಸರಿಂದಾಗಿ ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆಯರಂತೆ ಗಂಡಸರೂ ತಮ್ಮ ಎದೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಡೆ, ಮಾಂಸ, ಪೇಶಿಯ ಬಿರುಸು ಏನಾದರೂ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಂಸದ ಗಡ್ಡೆಯ ಒಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ, ಒತ್ತಿ ನೋಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಗಂಡಸರಿಗೆ ಬರುವ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕಾರಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲಾಗಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವ ತಾಯಿಗೆ ಅಥವಾ ತಂದೆಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಈಕಾಯಿಲೆಯ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುರೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಗಂಡಿನ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೇಳೆ ಹೆಂಗಸರಿಗಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನಾದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ನೀಡಲ್ಪಡುವುದರಿಂದಲೂ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲವಕಾಶವಿದೆ. ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಸ್ತನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ 40 ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಗಂಡಸರೂ ತಾವೇ ತಮ್ಮ ಎದೆ ಭಾಗವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂದೇಹವೇರ್ಪಟ್ಟರೆ ತಡಮಾಡದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಅಂದರೆ ಅದು ಹರಡಲಾರಂಭಿಸಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಲ್ಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ತಡವಾದಷ್ಟೂ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯಬಹುದು.



ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

● ಸೃಜನ

ಗೊರಟಿಕೆ ಹೂ (ಸ್ಫಟಿಕ)

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕುರಂಟಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಬರ್ಲೇರಿಯಾ ಪ್ರೈಯೊನಿಟಿಸ್. ಇದು ಚಿಕ್ಕ ಪೊದೆಯಂತಹ ಗಿಡವಾಗಿದ್ದು ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ನೀಲಿ ಹೂಗಳ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಔಷಧಿಗೆ ಹಳದಿ ಹೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಇದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲೆಡೆ, ಮುಂಬೈ, ಅಸ್ಸಾಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಗೊರಟಿಕೆಯನ್ನು ಅಲಂಕಾರಿಕ ಗಿಡವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೂಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ.

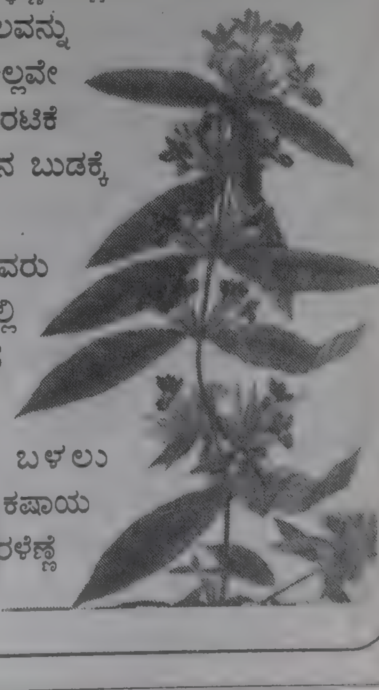


ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ - ಗಿಡದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.



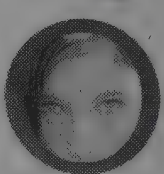
ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕಫ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗೊರಟಿಕೆ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೇ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಿಳಿ ಗೊರಟಿಕೆ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ (ಸೀಳಿದ್ದರೆ) ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಗೊರಟಿಕೆ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಗೊರಟಿಕೆ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಎರಡು ಹನಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹಳದಿ ಹೂ ಬಿಡುವ ಗೊರಟಿಕೆಯ ಎಲೆಯ ರಸ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಗೊರಟಿಕೆ ಎಲೆಯಿಂದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಅದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗೊರಟಿಕೆ ಬೇರನ್ನು ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗೊರಟಿಕೆ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಗೊರಟಿಕೆಯ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಲ್ಕ (ಎಲೆಯ ಚಟ್ನಿ)ವನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗೊರಟಿಕೆ ಎಲೆಯ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಗೊರಟಿಕೆ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಗೊರಟಿಕೆಯ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಗೊರಟಿಕೆ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ●



ಎಚ್ಚರ!

ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ತಪ್ಪು ಎಣಿಸುತ್ತೀರಾ?



ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಪ್ಪು ಎಣಿಸುತ್ತೀರಾ? ನಿಮಗೆ ಬಹುತೇಕ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ತಪ್ಪು ಎಣಿಸುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದೂ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗಲಾರದು ತಾನೆ?

"ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ..."

"ಚಿಕ್ಕ ಯಜಮಾನ್ರು ಕಂಪನಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡ ಯಜಮಾನ್ರ ಮಾತೇ ಬೇರೆ."

"ಲಗಾನ್ ಚಿತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓಡಿತು. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಂಥಾದ್ದೇನಿದೆ?"

ನಿಲ್ಲಿ. ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಪ್ಪು ಎಣಿಸುತ್ತೀರಾ? ನಿಮಗೆ ಬಹುತೇಕ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ತಪ್ಪು ಎಣಿಸುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದೂ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ನೀವು 'ನಾನು ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸರಿ, ಹಾಗಾದರೆ ಈ 'ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂಚಯ' ಬಿಡಿಸಿ ಹಾಗೂ 'ನಾನು ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಸಂಚಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಎರಡು ಪರ್ಯಾಯ ಉತ್ತರ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಯೋಗ್ಯವೆನಿಸಿದ ಪರ್ಯಾಯ ಉತ್ತರದ ಮುಂದೆ ಗುರುತು ಹಾಕಿ ಹಾಗೂ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

★ *ಸಿನೇಮಾ ಟಿಕೇಟ್ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದಾಗ ನಿಮಗೊಂದು ಫಲಕ 'ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಟಿಕೇಟು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದುದು ನಾಲ್ಕೇ ಟಿಕೇಟ್. ಆಗ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತಿರಿ?*

❷ ನೀವು ಶಾಂತಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುತ್ತೀರಿ.

❸ ಬುಕ್ಕಿಂಗ್ ಕ್ಲರ್ಕ್ ಯಾರಿಗಾದರೂ ನಾಲ್ಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಟಿಕೇಟು ಕೊಡುತ್ತಾನೇನು ಎಂದು ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಿರಿ.

✪✪✪

★ *ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ವಾಸಿಸಲು ಮನೆಗಳಿಲ್ಲ...*

❶ ಮನೆ ಇಲ್ಲದವರ ಸ್ಥಿತಿ ದಯನೀಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

❷ ಮನೆ ಇಲ್ಲದವರು ದುರಾದೃಷ್ಟರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

✪✪✪

★ *ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಅತ್ಯಂತ ಭಯಾನಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದೆ.*

❸ ಸಮಾಜದ ಕೆಲವು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಕರ್ತರು.

❷ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏಡ್ಸ್ ಮಾನವ ಜಾತಿಗೊಂದು ಕಲಂಕ.

✪✪✪

★ *ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಫರ್ನಿಚರ್‌ಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಬದಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ...*

❷ ಅದನ್ನು ನೀವು ಸ್ವತಃ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

❸ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಕರೆದು ಅವರಿಂದ ಈ ಕೆಲಸ ಪೂರೈಸುತ್ತೀರಿ.

✪✪✪

★ *ನೀವು ಅಪರಿಚಿತ ರಸ್ತೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕಾರು ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮುಂದೆ ಓಡುತ್ತಿರುವ ವಾಹನಗಳ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ...*

❷ ಬಹುತೇಕ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು.

❸ ಮೂರ್ಖವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಯಾವುದಾದರೂ ವಾಹನಕ್ಕೆ ಗಾಡಿ ಅಪ್ಪಳಿಸಿರಬಹುದು...

✪✪✪

★ *ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚುನಾವಣೆ ನಡೆಯಲಿದೆ.*

❸ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ: ರಾಜಕಾರಣಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲೆವು. ಅವರ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೇ ಇಡಬಾರದು.

❷ ನಾನು ಬಹಳೇ ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಓರ್ವ ಹೊಸ ಉಮೇದುವಾರ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ನಾವು ಆರಿಸಿ ತರಬೇಕಾಗಿದೆ.

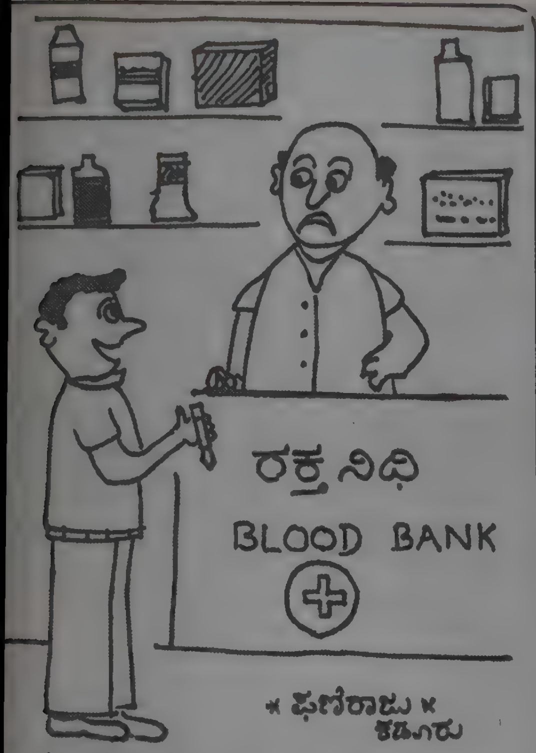
✪✪✪

★ *ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಧಡೂತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನಿಂದ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ...*

❸ ನೀವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ... ಇಂತಹ ಜನರು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತಾವು ಹತೋಟಿ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

❷ ಪಾಪ, ಆತನಿಗೆ ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿ ಇರಬಹುದು...

✪✪✪



ಈ 'ಪೆನ್ನಿ'ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ತುಂಬಿಸಿಕೊಡಿ. 'ಪ್ರೇಮಪತ್ರ'ಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ...!

★ ನಿಮಗೆ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋಗಲು ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ರಿಜರ್ವೇಶನ್ ದೊರೆತಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಕಾಯಿಟ್ಟ ಬೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ...

❸ ಏಕೆಂದರೆ ಟಿಕೇಟ್ ತಪಾಸಕರು ಹಿಡಿದು ಬಿಟ್ಟಾರೆಂಬ ಹೆದರಿಕೆ...

❷ ಅದು ತಪ್ಪು ಕೆಲಸ...

✪✪✪

★ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ...

❸ ನಿಮಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆಯೊ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಧಾವಿಸುತ್ತಿವೆ.

❷ ಪತಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತಿರಿ.

✪✪✪

★ ಬದಲಾವಣೆಗೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ

❸ ಅವರ ಮೇಲೆ ಸತತ ನಿಗಾ ಇಡುತ್ತಿರಿ. ಉಪ್ಪು-ಖಾರ ಮಸಾಲೆ ಎಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ.

❷ ಅವರಿಗೆ ಮನಸೋಕ್ತವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ನೀವು ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಬಿಡುತ್ತಿರಿ.

✪✪✪

★ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ನಿಮಗೆ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಸರ್‌ಪ್ರೈಜ್ ಗಿಫ್ಟ್' ಕೊಡಲಿದ್ದಾರೆ.

❸ ಆ ಗಿಫ್ಟನ್ನು ನೀವು ಸ್ವತಃ ಖರೀದಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ.

❷ 'ಸರ್‌ಪ್ರೈಜ್ ಗಿಫ್ಟ್' ದೊರೆಯಲೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ.

✪✪✪

★ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯುತ್ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ, ರೈಲು ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

❷ ಇದು ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯದ ಸಂಗತಿ.

❸ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಮೈಗಳ್ಳರು ಹಾಗೂ ಆಲಸಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

✪✪✪

★ ನಿಮಗೆ ವಿಮಾನ ಟಿಕೇಟೊಂದನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ...

❸ ನೀವು ಕಿಟಕಿಪಕ್ಕದ ಸೀಟನ್ನೇ ಕೇಳುವಿರಿ...

❷ ಏಜೆಂಟನ ಮೇಲೆ ಭರವಸೆ ಇಟ್ಟು, ಆತ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

✪✪✪

ಸ್ಕೋರ್ ಬೋರ್ಡ್

ಮುಂದಿನ ಸ್ಕೋರ್ ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಎಣಿಸುವವರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

0-30 ನಿಮಗೆ ಅಂಥದೇನೂ ಅಪಾಯ ವಿಲ್ಲ. ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಟ್ಟ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

31-35 ನೀವು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳು ವವರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಟ್ಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಂತೆಗೆ ನೂಕುವಂತಿದೆ.

36-45 ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ತಪ್ಪು ಎಣಿಸುವವರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ.

ಸಂಜೀವಿನಿ: ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೊಂದು ಆಶಾಕಿರಣ

ಮಾನವನಿಗೆ 35ರಿಂದ 45 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅವನ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಈ ಮೊದಲು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಹೃದಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಂಜೀವಿನಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಇಂತಹ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಡಿಸಿಸಿಜಿ ಎಂಬ ಉಪಕರಣ ನೀವು ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ, ಹೃದಯ ಕವಾಟಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ಕಾರ್ಯಹೀನತೆ, ವಿಸ್ತಾರ ಮೊದಲಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಈ ಸಾಧನ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವಂತೆ ಇದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇಂತಹ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಜೀವಿನಿ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿಯೇ. ಇದು ತನ್ನ ಸೇವೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಹೃದಯರೋಗಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ಅದರ ಗುರಿ. ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಅದರ ಧ್ಯೇಯ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನ ಎಂಬುದು ಸಂಜೀವಿನಿಯ ನಂಬಿಕೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸತತ ಯತ್ನ. ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಅನುಕರಣೆ. ರೋಗ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ತತ್ವವೇ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಾಧಾರ. ಸಂಜೀವಿನಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ, ಪುಣೆಯ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಹಾರ್ಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಜತೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ಅದು ನೀಡುವ ಮಯೋಡ್ರಾಪ್ ಎಂಬ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಶತ 50ರಿಂದ ಪ್ರತಿಶತ 80ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಸಂಜೀವಿನಿ.

ನಾವಿಂದು ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಂಬಿ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜತೆಗೆ ಅಲೋಪತಿ, ರೋಗದ ಬುಡಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಬುಡಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡುವುದು ಅದರ ಗುರಿ.

ಸಂಜೀವಿನಿ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನುಸರಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವೂ ಇದೇ. ಮಾನಸಿಕ ನಿಗ್ರಹ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ. ಸುಮಾರು ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಪ್ರತಿ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ತಪಾಸಣೆ. ಯಾರೂ ಒಳ ರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

ವಿಳಾಸ: ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್,
ನಂ. 15, ಶ್ರೀಕಂಠನ್ ಲೇಔಟ್,
ಶಿವಾನಂದ ಸರ್ಕಲ್ ಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001.
ದೂರವಾಣಿ: 2201595, 98450-23409

ಹೆರಿಗೆ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹೇಗೆ?

ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಎನ್ನುವ ಕುತೂಹಲ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೀವನಾಡಿಯ ಲೇಖಕರಲ್ಲೊಬ್ಬರಾದ **ಡಾ॥ ಬಸವರಾಜ ಹೊಸಪೇಟೆ** ಅವರು ಇಲ್ಲೊಂದು ಪಟ್ಟಿ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಪಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಾಂಕ ಏಪ್ರಿಲ್ **2 ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಜನವರಿ 6ರಂದು** ಆಗಬಹುದು. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅಂದೇ ಹೆರಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಓದುಗರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಇದೋ ಜೀವನಾಡಿಯ ಕಾಣಿಕೆ.

1	ಮು.ನಿಂ.ದಿ	ಜನೆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ಜನೆ
	ಹೆರಿಗೆ	ಅಕ್ಟೋ	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	ನವೆ
2	ಮು.ನಿಂ.ದಿ	ಫೆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	-	-	-	ಫೆಬ್ರ
	ಹೆರಿಗೆ	ನ	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	ಡಿಸೆಂ
3	ಮು.ನಿಂ.ದಿ	ಮಾ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ಮಾ
	ಹೆರಿಗೆ	ಡಿ	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	ಜನೆ
4	ಮು.ನಿಂ.ದಿ	ಏ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	-	ಏ
	ಹೆರಿಗೆ	ಜನೆ	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	-	ಫೆ
5	ಮು.ನಿಂ.ದಿ	ಮೇ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ಮೇ
	ಹೆರಿಗೆ	ಫೆ	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	ಮಾ
6	ಮು.ನಿಂ.ದಿ	ಜೂ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	-	ಜೂ
	ಹೆರಿಗೆ	ಮಾ	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	-	ಏ
7	ಮು.ನಿಂ.ದಿ	ಜು	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ಜು
	ಹೆರಿಗೆ	ಏ	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	ಮೇ
8	ಮು.ನಿಂ.ದಿ	ಆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ಆ
	ಹೆರಿಗೆ	ಮೇ	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	ಜೂ
9	ಮು.ನಿಂ.ದಿ	ಸೆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	-	ಸೆ
	ಹೆರಿಗೆ	ಜೂ	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	-	ಜು
10	ಮು.ನಿಂ.ದಿ	ಅಕ್ಟೋ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ಅ
	ಹೆರಿಗೆ	ಜು	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	ಆ
11	ಮು.ನಿಂ.ದಿ	ನ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ನ
	ಹೆರಿಗೆ	ಆ	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	ಸೆ
12	ಮು.ನಿಂ.ದಿ	ಡಿ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ಡಿ
	ಹೆರಿಗೆ	ಸೆ	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	ಅ

ಮು.ನಿಂ. ದಿ = ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ದಿನಾಂಕ

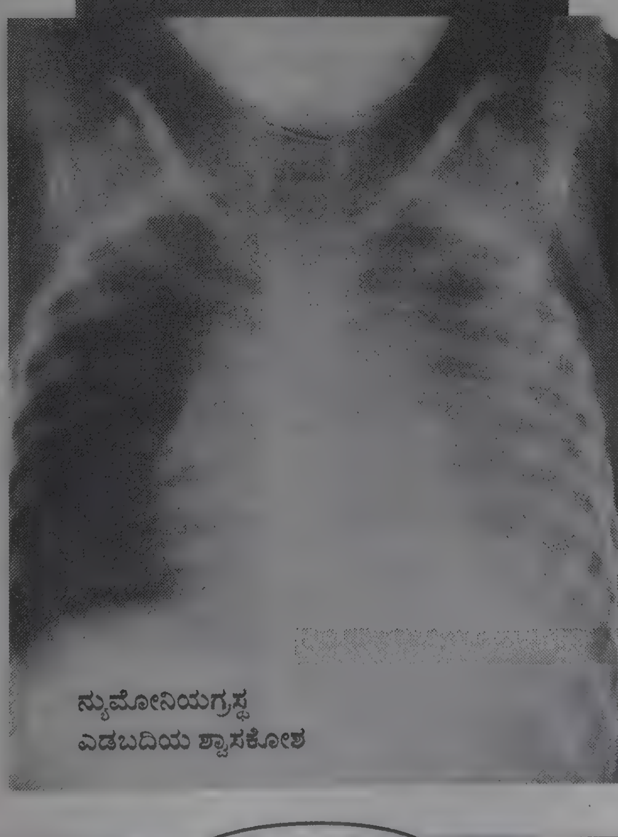
ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಎಂಬ ಪಿಡುಗು

ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುದ್ದಿ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಅದುವೇ, ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕುರಿತದ್ದು. ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು ಭೀತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಾಂಗ್‌ಕಾಂಗ್‌ನ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಬಂದಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದ ತೈವಾನ್, ಸಿಂಗಾಪೂರ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ದೇಶಗಳ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ತಮ್ಮ ಮುಖಗಳಿಗೆ ಗೌವುಸುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದರು! "ಇದರ ವಿಷಯವಾಗಿ ನಾವೇನೂ ಮಾಡಲಾರೆವು. ವಿಶೇಷ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು", ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಪ್ರಯಾಣಿಕ, ಖಿನ್ನನಾಗಿ ಕೇಬಲ್ ಟಿ.ವಿ.ಗೆ ಹೇಳಿದ. ಇದೊಂದು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ನ್ಯುಮೋನಿಯ (Atypical Pneumonia) ಎಂದೂ, ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ (Severe Acute Respiratory Syndrome) ಎಂದೂ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವೈರಸ್ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೆಂದೂ, ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜ (ಫ್ಲೂ) ರೋಗದ ವೈರಸ್‌ನ ಪ್ರಭೇದವಿರಬಹುದೆಂದೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಫ್ಲೂ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಕೆಮ್ಮು ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ, ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವಿಕೆ, ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಈ ರೋಗ ಬಹುಬೇಗನೆ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರನ್ನೇ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ಈ ರೋಗ ಹಾಂಗ್‌ಕಾಂಗ್ ಹಾಗೂ ವಿಯೆಟ್ನಾಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಿಂಗಾಪೂರ್ ಮತ್ತು ತೈವಾನ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ರೋಗ ಬಹುಬೇಗನೆ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಫೆಬ್ರುವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಪತ್ತೆಯಾದ ಈ ರೋಗ, ಅಲ್ಲಿನ ಮುನ್ನೂರೈದು ಜನರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಕೆನಡಾದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು, ಹಾಂಗ್‌ಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು, ಈ ರೋಗದಿಂದ ಸತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ತಜ್ಞರು, ಈ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದೇ ಬಗೆಯವೇ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಈ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ರೋಗ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಳಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗೆಗೆ ವಿಮಾನಯಾನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಈಗ ಇದು ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದು ರೋಗಿಗಳು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ತಿಳಿಯುವುದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಎಂದರೇನು, ಅದು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವರೂಪ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ಅರಿವು ಅಗತ್ಯ.

ಈಚೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಪಿಡುಗು ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಫ್ಲೂ ನಂತರ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾಕ್ಕೂ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಓದುಗರಿಗೆ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಉಪಚಾರ ಕುರಿತಂತೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ವಿವರ...



ನ್ಯುಮೋನಿಯಗ್ರಸ್ಥ ಎಡಬದಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶ

ನ್ಯುಮೋನಿಯ

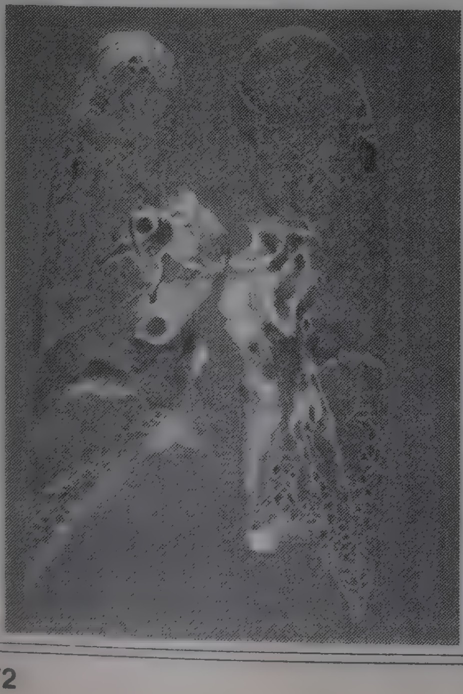
ರೋಗಾಣುಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಉರಿತಕ್ಕೆ (Inflamnation) ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉರಿತವುಂಟಾಗಿ, ಸ್ರವಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ರವಿಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಕನ್ಸಾಲಿಡೇಷನ್ (Consolidation) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳು ಮೂಗಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿರುವ ಮೂಗಿನಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಾವು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮೂಗಿನ ನಂತರ ಇರುವುದು ಗಂಟಲು (Pharynx). ಅನಂತರ, ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾರಿಂಕ್ಸ್ ಇದೆ. ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ನಂತರ ಬರುವ ಮುಖ್ಯ ಗಾಳಿಯ ನಾಳ ಅಥವಾ ಟ್ರೇಕಿಯ (Trachea). ಎರಡು ಉಸಿರ್ನಾಳಗಳ ಕವಲುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಬ್ರಾಂಕಸ್‌ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಎರಡೂ ಉಸಿರ್ನಾಳಗಳು ಪುನಃ ಕವಲುಗಳಾಗಿ, ಅವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಪುಟ್ಟ ಕವಲುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಪುಟ್ಟ ಕವಲುಗಳಿಗೆ ಬ್ರಾಂಕಿಯೋಲ್‌ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಇವು ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳು ಅಥವಾ ಆಲ್ವಿಯೋಲಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಕ್ಯಾಪಿಲರಿಗಳೆಂಬ



ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಅನಿಲಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹಾಯ್ದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳೆಂದೂ, ಅದರ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಉಂಟಾಗುವುದು ಕೆಳಗಿನ ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳಿಗೆ (Lower Respiratory Tract).

ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಗೆ ಗುರಿಯಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾದ ರಕ್ತಗಟ್ಟುವಿಕೆ (Congestion) ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಕೆಂಪಾಗಿಯೂ ಭಾರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಉರಿತಕ್ಕೊಳಗಾದುದರಿಂದ, ಇದರ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಹಾಗೂ ನ್ಯುಟ್ರೋಫಿಲ್‌ಗಳೆಂಬ ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದಾದ ಕೆಂಪು ಯಕೃತ್ ರೂಪ (Red Hepatization)ದಲ್ಲಿ, ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳು, ಕೆಂಪು



ರಕ್ತಕಣ, ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣ ಹಾಗೂ ನಾರಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಕೆಂಪಾಗಿ, ಯಕೃತ್ತಿನಂತೆ (Liver)ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದಾದ ಬೂದು ಯಕೃತ್ ರೂಪ (Gray Hepatization)ದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಒಡೆದು, ಹೆಚ್ಚಾದ ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ನೀರು ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಕಂದು ಮಿಶ್ರಿತ ಬೂದು ಬಣ್ಣವಿದ್ದು, ಯಕೃತ್ತಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಕಡೆಯದಾದ, ಇಳುಗಡೆಯ (Resolution) ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸ್ರವಿಕೆ, ಕಿಣ್ವಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕರಗಿ, ಅರೆಘನ ರೂಪದ



ದ್ರವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಕಫದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದಲ್ಲಾಗುವ ಸ್ರವಿಕೆಯ ಘನೀಕರಣ ಅಥವಾ ಕನ್ಸಾಲಿಡೇಷನ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿ, ಚೂರುಪಟ್ಟಿಗಳಂತಾಗಿರಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಲೋಬ್ (Lobe) ಅಥವಾ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಸೀಳುಗಳಿಂದ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಲ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳೂ, ಎಡ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳೂ ಇವೆ. ರೋಗವು ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಆ ಭಾಗದ ಬಹುಪಾಲು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಲೋಬಾರ್ ನ್ಯುಮೋನಿಯ (Lobar Pneumonia) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹರಡಿರುವ, ಚೂರುಪಟ್ಟಿ ರೂಪದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬ್ರಾಂಕೋನ್ಯುಮೋನಿಯ (Bronchopneumonia) ಎಂದು ಹೆಸರು.

ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದ ಬಗೆಗಳು

ನ್ಯುಮೋನಿಯಾವನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಕಾರಣ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಮತ್ತು ಹೆರವಲ ಕಾರಣ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಥಮ ಕಾರಣ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಎಂದರೆ, ನ್ಯುಮೋನಿಯವೇ ಮುಖ್ಯ



ನ್ಯುಮೋನಿಯ ದಾಳಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕ್ಷೇತ್ರ

ರೋಗವಾಗಿ ಉಂಟಾದುದು ಎಂದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಬರುವಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಪರಿಸರದಿಂದ ಬರುವಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಹೆರವಲ ಕಾರಣ (Secondary) ನ್ಯುಮೋನಿಯವೆಂದರೆ, ಬೇರಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗೊಂಡಿರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವವು. ಪ್ರಥಮ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಹೆರವಲ ಕಾರಣ ನ್ಯುಮೋನಿಯಗಳ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

ನ್ಯುಮೋನಿಯ - ಕಾರಣಗಳು

1. ಮೂಲ ಕಾರಣ (Primary) ನ್ಯುಮೋನಿಯ

ರೋಗಾಣುಗಳು

ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ನ್ಯುಮೋನಿಯೇ (ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ) -

ಸಾಮಾನ್ಯ

ಸ್ಟೆಫೈಲೋಕಾಕಸ್ ಆರಿಯಸ್ - Staphylococcus allreus

ಲಿಜಿಯೋನೆಲ್ಲ ನ್ಯುಮೋಫಿಲಿಯ- Legionella pneumophilia

ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮ ನ್ಯುಮೋನಿಯೆ- Mycoplasma pnenumoniae

ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲದವು

ಹೀಮೋಫಿಲಸ್ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜ್ಞೆ- Haemophilus influenzae

ಕ್ಲೆಬ್ಸಿಯೆಲ್ಲನುಮೋನಿಯೆ - Klebsiella preumoniae

ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ಸೈಯೋಜಿನಿಸ್ - Streptococcus pyogenes

ಸ್ಯೂಡೋಮೋನಾಸ್ ಏರುಜಿನೋಸ್ - Psendomonas aeruginosa

ಅಪರೂಪ

ಾಕ್ಸಿಯೆಲ್ಲ ಬರ್ನೆಟಿ - Coxiella burnetti

ಮಿಡಿಯ ಸಿಟ್ಟಸಿ - Chlamydia poitacci

ೃಕ್ಟಿ ನೋಮೈಸಿಸ್ ಇಸ್‌ರೇಲಿ - Actinomycosis Israeli

ೈರಸ್‌ಗಳು - Viruses

2. ಹೆರವಲ ಕಾರಣ (Secondary) ನ್ಯುಮೋನಿಯ

ಬ್ರಾಂಕೋನ್ಯುಮೋನಿಯ

ನೋಸೋಕೋಮಿಯಲ್ (Nosocomial) - ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಜನ್ಯ ನ್ಯುಮೋನಿಯ

ಆ್ಯಸ್ಪಿರೇಷನ್ (Aspiration) - ಉಸಿರೆಳೆತ ನ್ಯುಮೋನಿಯ

ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿಕುಂದಿತ (Immunocompromised) ನಲ್ಲಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯ

ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ನ್ಯುಮೋನಿಯ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಹಲವಾರು ರೋಗಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ನ್ಯುಮೋನಿಯೆ ಅಥವಾ ನ್ಯುಮೋಕಾಕಸ್ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರಲ್ಲೂ ಉಂಟಾದರೂ, ಆರಂಭದ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರಸರಣ ಹೆಚ್ಚು. ರೋಗಾಣುಗಳು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ದೂಡಲ್ಪಡುವ ತುಂತುರು ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹಠಾತ್ತನೆ ಚಳಿಜ್ವರ, ವಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಅಪಸ್ಮತಿ(ಫಿಟ್ಸ್)ಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಳಿ ಹಾಗೂ ಮೈನಡುಕದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜ್ವರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈ ನೋವು ಜ್ವರದೊಂದಿಗಿರುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವ ಎದೆನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ತೋಳಿಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಹಿತವಾದ ಹಾಗೂ ಕಫ ಬರದಂಥ ಒಣ ಕೆಮ್ಮಿದ್ದು, ಕ್ರಮೇಣ ರಕ್ತ ಸಹಿತವಾದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಫ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ (ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 30ರಿಂದ 40ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 50ರಿಂದ 60ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ) ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾಡಿಮಿಡಿತ ವೇಗವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ ಒಣಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಕೆಂಪಾಗಿ, ತೀವ್ರವಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆಗಳು ನೀಲಿಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. (ಇದು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ) ಸ್ಟೆಫೈಲೋಕಾಕಸ್ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲೇ ಆರಂಭವಾಗುವ ಸೋಂಕಾಗ ಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ದೇಹದ ಇತರ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೂಳೆಯ ಸೋಂಕು ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೋಂಕುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಬಹು ಅಸ್ವಸ್ಥ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಫೈಲೋಕಾಕಸ್ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಲೆಬ್ಸಿಯೆಲ್ಲ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಆಗುವಂಥದ್ದು ಹಾಗೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕನ್ಸಾಲಿಡೇಷನ್ ಬಹಳ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಬಹಳ ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ರೋಗಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಫ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕ್ಷ-ಕಿರಣದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ



ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ನ್ಯುಮೋನಿಯೆ

ಎಷ್ಟು ಭಾಗ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೋಡುವುದರಿಂದಲೂ, ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೂ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಈ ರೋಗಾಣುವಿನ ತೊಂದರೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಲೀಜಿಯೊನೆಲ್ಲ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಅಥವಾ ಲೀಜಿಯೋನೇರ್ ಕಾಯಿಲೆ (Legonnaires disease) ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ ವಾಯುನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Air Condititoning System) ಹಾಗೂ ಶವರ್‌ಬಾತ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ತುಂತುರು ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದೊಂದು ತೀವ್ರ ರೋಗವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಸೋಡಿಯಂನ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗುವುದು, ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು - ಇವು ಇದರ ಇತರ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು.



ಲಿಜಿಯೋನೆಲ್ಲ ನ್ಯುಮೋಫಿಲಿಯ

ಆ್ಯಕ್ಟಿನೋಮೈಕೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಮೂರು ಬಗೆಯಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗಾಣು ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಾಣು. ದೇಹದ ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (Immunity) ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ಈ ರೋಗಾಣು ರೋಗವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂರು ಬಗೆಗಳು, ಮುಖದ ರೋಗ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸದ ರೋಗ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಹಾಗೂ ಎಂಪೈಯಿಮ (Empyema -ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪ್ಲೂರ ಎಂಬ ಪೊರೆಯೊಳಗೆ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ವೈಶಿಷ್ಟವೆಂದರೆ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳುಂಟಾಗಿ, ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಪುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಕೀವು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ.

ಅಸಾಮಾನ್ಯ (Atypical) ನ್ಯುಮೋನಿಯ

ಇದುವರೆವಿಗೂ ಓದಿದ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ನ್ಯುಮೋನಿಯಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಎಂಬ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವಂಥವು. ಇವಲ್ಲದೆ, ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದಲೂ, ಕ್ಲಮೀಡಿಯ, ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದಲೂ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯ (Atypical) ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳು (Alveoli) ಉರಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗದೆ, ಅವುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳು (Septae and interstitial tissue) ಉರಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಬಗೆಯ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ Interstitial Pneumonia ಎಂತಲೂ ಹೆಸರಿದೆ. ಇದನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಇದು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ವಾಸಿಸುವವರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಯುವಕರಲ್ಲೂ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಮೈಯಲ್ಲಿ

ಗಂಧೆಗಳು, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಜ್ವರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಕ್ಸಿಯೆಲ್ಲ ಬರ್ನೆಟಿ ಎಂಬ ರೋಗಾಣು ಕ್ಯು ಜ್ವರ ಎಂಬ ರೋಗವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ತಂತುರುಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ವೈರಸ್‌ಗಳ ಪೈಕಿ, ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜ, ವೇರಿಸೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದವು ನ್ಯುಮೋನಿಯವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜ ವೈರಸ್‌ಗಳು ನ್ಯುಮೋನಿಯವುಂಟು ಮಾಡಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಹೀನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಇತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಸೋಂಕು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಡೆದು ರೋಗ ಮಾರಣಾಂತಕವಾಗುತ್ತದೆ. ವೇರಿಸೆಲ್ಲ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬನ್ನು (Chicken Pox) ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಸೀತಾಳೆ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ, ತೀವ್ರವಾದ ನ್ಯುಮೋನಿಯವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸದ ಸಿನ್ಸಿಷಿಯಲ್ ವೈರಸ್ (Respiratory Syncital Virus) ಎಂಬುದು ಆರಂಭಿಕ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಒಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಂಕಿಯೋಲೈಟಿಸ್ (ಕಿರು ಉಸಿರ್ನಾಳಗಳುರಿತ) ಹಾಗೂ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾರಣಾಂತಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಗೂರಲು ಉಬ್ಬಸ, ಗಂಧೆಗಳು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮಗು ಬಳಲುತ್ತದೆ. ಕ್ಲಮಿಡಿಯ ಎಂಬ ರೋಗಾಣು, ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಹರಡಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮ

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಅಸಾಮಾನ್ಯ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದಾಗುವ ನ್ಯುಮೋನಿಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆರಂಭವಾಗುವ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ, ಆಯಾಸ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ತಲೆನೋವು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಕಫ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಲೀ ಇರಲೇಬೇಕಿಲ್ಲ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನ್ಯುಮೋನಿಯಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ಟೆಥೋಸ್ಕೋಪಿನ ನೆರವಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗದಿರಬಹುದು. ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಚಿತ್ರ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಬಗೆಯ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಉಪಶಮನ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈಗ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಬಗೆಯ ನ್ಯುಮೋನಿಯವೇ ಹರಡುತ್ತಿರುವುದು.

ಹೆರವಲ ಕಾರಣ ನ್ಯುಮೋನಿಯ

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಬೇರಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಹೆರವಲಕಾರಣ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಾಂಕೋ ನ್ಯುಮೋನಿಯ, ಬ್ರಾಂಕೈ ಅಥವಾ ಉಸಿರ್ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಾದಾಗ, ಅಲ್ಲಿನ ರೋಗಾಣುಗಳು ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಪೂರಾ ಚೂರುಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಉರಿತ ಹಾಗೂ ಕನ್ಸಾಲಿಡೇಷನ್ ಆಗುತ್ತದೆ (Patchy Consolidation). ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಅಂದರೆ ಗೂರಲು ಶಬ್ದ, ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವಿಕೆಯಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಕೆಮ್ಮು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು, ಇಲ್ಲವೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಮುದುಕರಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಎರಡು ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ಪಿರೇಷನ್ ಅಥವಾ ಉಸಿರೆಳೆತ ನ್ಯುಮೋನಿಯ, ಜಠರದಲ್ಲಿನ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು, ಆಮ್ಲ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲೆಂದು ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿದಾಗ, ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ, ಕೋಮಾದಲ್ಲಿರುವಾಗ ವಾಂತಿಯಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಸೋಂಕಾಗಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಸೋಂಕನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು ರೋಗ ರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು, ಅಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಚೂರು, ರಕ್ತ ಇತ್ಯಾದಿ) ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ, ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ (Physiotherapy) ಕಫ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಜನ್ಯ (Nosocomial) ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಎಂದರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿ ನಲವತ್ತೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಬರುವ ನ್ಯುಮೋನಿಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮರೆವಣಿ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ, ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಬರಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಮ್ಮುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ರೋಗಾಣುಗಳ ಪ್ರವೇಶ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಲಿಸದೆ ಸದಾ ಮಲಗಿರುವುದು, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ, ವಾಂತಿ, ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ನಾಳ ಹಾಕಿರುವುದು (ಇನ್‌ಟ್ಯುಬೇಷನ್) ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಸಿರೆಳೆತವಾಗಿ ಆಸ್ಪಿರೇಷನ್ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಆಗಬಹುದು.

ಮರೆವಣಿ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆಯಿಂದ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ನೀಡದ ನ್ಯುಮೋಸಿಸ್ಟಿಸ್ ಕ್ಯಾರಿನಿ ಎಂಬ ಶಿಲೀಂಧ್ರದಿಂದ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವಿಕೆ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇದು ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗದಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಏಡ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮರೆವಣಿ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ).

ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದರಿಂದ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗಿ, ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಶ್ವಾಸದ ಕುರು - Lung Abscess ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಕ್ಲೆಬ್ಸಿಯೆಲ್ಲ ನ್ಯುಮೋನಿಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ರೋಗವು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪೊರೆಯಾದ ಪ್ಲೂರಕ್ಕೆ (Pleura) ತಲುಪಿ, ಕೀವು ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶ ತುಂಬಿ ಎಂಪೈಯಿಮ (Empyema) ಎಂಬ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಸ್ರವಿಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳು, ಹೃದಯದ ಸುತ್ತಲಿನ ಪೊರೆಯಾದ ಪೆರಿಕಾರ್ಡಿಯಂ, ಮಿದುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಪ್ಲೀಹ (Spleen) ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ ಅಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗವುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ರೋಗಿಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ

ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ, ಇದರಿಂದ ಸುಮಾರು 4.1 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವುಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಬಹಳ ಬೇಗನೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ತೀವ್ರ ನ್ಯುಮೋನಿಯ: ಇದರಲ್ಲಿ, ುಗುವಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಲಾಗಲೀ ಕುಡಿಯ ಾಗಲೀ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಪಸ್ಮೃತಿ ಇರಬಹುದು. ಚ್ಚರವಿಲ್ಲದೆ ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಡುಸಾದ ಶಬ್ದ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ - ಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವಾಗ ಬೇಗನೆ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ ೊಡಬೇಕು.

ತೀವ್ರ ನ್ಯುಮೋನಿಯ: ಎದೆಯು ಉಸಿರಾಡು ಾಗ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಡು ಾಗ ಶಬ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ನ್ಯುಮೋನಿಯ: ಎದೆ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಷಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, 2 ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು ನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 50ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, 12 ತಿಂಗಳಿಂದ 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ುಗುವಿನಲ್ಲಿ 40ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಉಸಿರಾಟ ೇಗವಾಗಿದೆಯೆಂದರ್ಥ. ಈ ಉಸಿರಾಟದ ೇಗದಿಂದಲೇ ನ್ಯುಮೋನಿಯದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ೋರಿಸಬೇಕು.

ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಇಲ್ಲದ: ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವಿರು ವುದಿಲ್ಲ. ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರದಂಥ ತೊಂದರೆ; ಇದಕ್ಕೆ ್ವರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆರೈಕೆ ನೀಡಬೇಕು.

ೋಗ ನಿದಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ನ್ಯುಮೋನಿಯ ರೋಗವನ್ನು ರೋಗಿಯ ಚರಿತ್ರೆ ಯಿಂದಲೂ, ವೈದ್ಯರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹು ಾದರೂ, ರೋಗವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅದು ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವೆಂದು ತಿಳಿಯಲು, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ: ರೋಗಿಯ ಕಫವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿನ ರೋಗಾಣುಗಳ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಫದಿಂದಲೇ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಫವನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ೃಷಿ - Culture ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ುರುತಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದೆಂದು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ - Sensitivity ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಗ



ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಗ್ರಸ್ಥ ಮಗು

ಅಂಥ ಔಷಧಿಯನ್ನೇ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಯು ಕಫವನ್ನು ಉಗಿದು ಕೊಡಲಾರದೆ ಹೋದಾಗ, ಬ್ರಾಂಕೋಸ್ಕೋಪ್ ಎಂಬ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಟ್ರೇಕಿಯಾದಲ್ಲಿನ ಕಫವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ: ರೋಗಿಯ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ರೋಗಾಣುವಿನ ಪತ್ತೆ ಮಾಡ ಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಫಪರೀಕ್ಷೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಾದಾಗ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಏಕೆಂದರೆ, ಸೋಂಕು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಇವು ಏರಿರುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತನಾಳದ ರಕ್ತ-ಅನಿಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣ: ರಕ್ತನಾಳ ದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಅನಿಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಇವು ಏರುಪೇರಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಚಿತ್ರ: ಎದೆಯ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಕನ್ಸಾಲಿಡೇಷನ್ ಬಿಳಿಯ ಛಾಯೆಯಂತೆ ಕಂಡು ರೋಗನಿದಾನಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ಲೂರದ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ದ್ದರೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಣ

ನ್ಯುಮೋನಿಯ ರೋಗವನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಕಫ ಹಾಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೃಷಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ವಿವಿಧ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ, ಅಮಾಕ್ಸಿ ಸಿಲಿನ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್, ಎರಿದ್ರೋ ಮೈಸಿನ್ ಮೊದಲಾದ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ತೀವ್ರ ರೋಗವಿರುವವರಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊಡಬೇಕಾ ಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ದ್ರವರೂಪದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕಫವನ್ನುಗಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದನ್ನು ಬೇಗನೆ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡ ಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣವಾದಂತೆ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ದಡಾರದಂಥ ರೋಗಗಳು ಮಕ್ಕ ಳನ್ನು ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಡಾರಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ವಿಸ್ತೀರ್ಣವಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಜನ, ಪುಟ್ಟ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳಿಲ್ಲದೆ ವಾಸಿಸುವು ದರಿಂದ, ರೋಗ ಹರಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾ ದಾಗ ಬೇಗನೆ ಗುರುತಿಸಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತರ ಬೇಕು. ಜನರು ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಫವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗಿಯಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ತುಂತುರು ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೇರಿ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಗತ್ಯ. ●

ಹಣ್ಣು- ಆರೋಗ್ಯದ ಕಣ್ಣು

- ಊಟದ ನಂತರ ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಟೊಮೆಟೋ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವು ದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಬಾಳೇಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ

-ಶಶಿಕಲಾ ಪಾಟೀಲ
ಬೀದರ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

● ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಎಸ್.ವಿ., ಜಮಖಂಡಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 19, ನಾನು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸೆಂಟರಿಗೆ ಸೇರಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಸೇರಿದರೆ ನಿನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಎತ್ತರ) ಕುಂದುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ನಿಜವೆ? ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನ ವಯಸ್ಸು 18. ಅವನಿಗೆ ಶೇ.99ರಷ್ಟು ಬಿಳಿಕೂದಲು ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಅವನಿಗೆ 'ಕೇಶವರ್ಧಕ ತೈಲ' ಬಳಸಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಗಾಗಬಹುದೆ?**

● ಜಿಮ್‌ಗೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎತ್ತರ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಬಹುದಾಗಲೀ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಡೈ ಅಥವಾ ಮೆಹಂದಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಕೇಶವರ್ಧಕ ತೈಲ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ತೈಲದಿಂದ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆರ್. ಸಂತೋಷ್, ಕಿರಿಯ ದೇವತ್

■ **ವಯಸ್ಸು 15, 9ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವೆ. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ತಲೆನೋವು ಇತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಅದರ ಕಾಲ ಮುಗಿದುಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ತಲೆನೋವು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಕನ್ನಡಕದ ಹೊರತಾಗಿ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಉಪಾಯಗಳಿವೆಯೇ?**

● ಕನ್ನಡಕ ಒಂದು ಬಾರಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹಾಗೆಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುವಂತಹುದಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದರಿಂದ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅತಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓದುವುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಿ., ಬಸವನ ಬಾಗೇವಾಡಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 18, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕುವ ಚಟವೂ ಇದೆ. ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಸಮಾಧಾನವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದೇನೆ. ಒಂದಿಷ್ಟು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟನಾಗಲು ಆಸೆ. ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ಗೊಬ್ಬರ ಎದ್ದು ಒಂದು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ ಆಗಿತ್ತು, ಆ ಕಣ್ಣು ಈಗ ಮಂಜಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕುವ ಚಟ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ನಿಲ್ಲಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸದಂತಾಗಬಹುದು. ನೀವು ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪಗಾಗುವಿರಿ. ದಪ್ಪಗಿರಲಿ, ಸಣ್ಣಗಿರಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್., ಮುದ್ದೇಬಿಹಾಳ

■ **ವಯಸ್ಸು 35, ಒಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ದೀರ್ಘಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಾಗ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಆಯುರ್ವೇದದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆಗ ತಾತ್ಪೂರ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆ? ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕೂಡಿಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೆ?**

● ನೀವು ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾದಾಗ ಅಲೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ಎಸ್.ಆರ್., ಧಾರವಾಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 24, ತೂಕ 47 ಕಿಲೊ, ನಾನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದು ಬಹಳ ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸದೃಢನಾಗುವ ಆಸೆ. ನನಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಕತ್ತಿನವರೆಗೆ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾದರೆ 2-3 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೋವು ಮತ್ತಷ್ಟೂ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಲೆ ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗಿ, ಮುಂಗೈ ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವೂ ಇದ್ದು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಕನ್ನಡಕ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಬೇಗನೇ ಮಾತನಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ತೊದಲುವಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ತಲೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಡುಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ.**

● ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನಕ್ಕೂ ಕತ್ತಿನ ನೋವಿಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಕತ್ತಿನ ನೋವಿಗೆ ಬೇರೆಯೇ ಕಾರಣವಿರಲು ಸಾಧ್ಯ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ನೀವು ಅಶ್ವಗಂಧ ಬಲಾಲಾಕ್ಷಾದಿ ತೈಲದಿಂದ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ತೈಲವನ್ನು ಮೈಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ, ಆತಂಕವಿದ್ದಾಗ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಹಜ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕೋಪ, ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಎಡೆಕೊಡಬೇಡಿ. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡೆಯಂತಹ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅರುಣಾ, ತುಮಕೂರು

■ **ವಯಸ್ಸು 24,ಅವಿವಾಹಿತೆ, ನನಗೆ ಬಲಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಇದ್ದು ಅದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಸಿ 3 ವರ್ಷವಾಯಿತು. ಈಗ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಎಡಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಾನು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು "ನೀನೇನೂ ಯೋಚಿಸಬೇಡ. ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆಲ್ಲ ಬರದು" ಎಂದು ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ತಂದೆಯ ತಂಗಿಗೂ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದು, ಅವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ದಪ್ಪನಾಗಿ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರವೂ ಇದು ಕೈಗೆ ತಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ಕೂಡ ಅನಿಯಮಿತ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

● ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಎಫ್.ಎನ್.ಎ.ಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ FNAC ಪರೀಕ್ಷೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಮತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲೇ ಮುಗಿದುಹೋಗುವಂತಹುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದ ಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಂ.ಎಚ್., ಕುಮಟಾ

■ **ವಯಸ್ಸು 60, ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಕಫವಿಲ್ಲದ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಬಂದು ಉಬ್ಬಸ ಬರುತ್ತದೆ. Betnelan, Betnosol ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ 74 ವರ್ಷ ಅವರ ಒಂದು ವೃಷಣವು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಗುಪ್ತಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಯಾವುದೇ ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನೀವು ವಾಸಕಾಸವ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸವನ್ನು ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಹುಳಿ, ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ನಡಿಗೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಯೂರಾಲಾಜಿಸ್ಟ್‌ರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ತೊಂದರೆಯೋ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ತೊಂದರೆಯೋ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಎಂ.ಎ., ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ಬಿಕಾಂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ನನಗೆ ಹಿಂದಿನ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಗಮನವೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನೊಂದು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅವಳು ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಮುಖ ಸಹ ನೋಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಪತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತಾಳಷ್ಟೇ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಅವಳದೇ ಯೋಚನೆ, ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಏನೂ ಸೇರುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

● ಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸೇ ಅಂತಹುದು. ಹುಚ್ಚು ಕುದುರೆಯಂತೆ ಮನಸ್ಸು ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಯಮ ಎಂಬ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲೇಬೇಕು. ಈಗ ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾದುದರಿಂದ ಓದಿನೆಡೆಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವಿರಲಿ. ದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಕಷ್ಟವೆನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ನೋಡಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವೆಂದ ಬಳಿಕ ನೀವೇಕೆ ವೃಥಾ ಆಕೆಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವಿರಿ?

ಆರ್.ಬಿ.ಪಿ., ಧಾರವಾಡ

■ ವಯಸ್ಸು 60, ನನಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಆಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಬಹಳೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ 'ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್' ಮಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಗ್ಲಿಸರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಮುಲಾಮು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನಕಾರಿಗಳು. ಇವು ಆಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಬೇಡ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಜರಡಿ ಮಾಡದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದಿರುವ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಒಳಗೊಂಡಿರಲಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಉಶೀರಾಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಇದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಎ.ಆರ್., ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ಪಿಯುಸಿ ದ್ವಿತೀಯ, ನನಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ವಿಪರೀತ ಭಯ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಬರೆಯುತ್ತೇನೋ ಎಂದು ದಿಗಿಲು. ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ಮುಂಗೈ ಮತ್ತು ಕತ್ತು ಬಹಳ ಕಪ್ಪಗೆ ಇದೆ. ಮುಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿವೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಎಂಥದೇ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿದರೂ ಕಪ್ಪಗಾಗಿರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

● ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಭಯ ಬೇಡ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿರುವಂಥಹುದು. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆ ತೋರಿಸಲು ಪರೀಕ್ಷೆಯಂತಹ ಅವಕಾಶ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಗೆ ಹೋಗಲು ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನೀವು ಓದಿದ್ದನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭವಿಷ್ಯ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವಂತಹುದು. ದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಓದಿ. ಖಂಡಿತ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಗೈ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಗಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಚಂದನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಂಜುನಾಥ, ನೆಲಮಂಗಲ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ನನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿದ್ದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ಕಲೆಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ. ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೊಟ್ಟು ಇದ್ದು ಬಿಳಿ ಕೂದಲು ಸಹ ಆಗುತ್ತಿವೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಇಲ್ಲವೇ 4 ಬಾರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಮುಖ ಒರೆಸುವ ಟವಲನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಲೆಗೆ ದುರ್ದುರಪತ್ರಾದಿ ಕೇರಂ ಹಚ್ಚಿ, ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಬಾಚಣಿಗೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಬೇರೆ ಇರಲಿ. ತಲೆ ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಮೆಂತ್ಯ, ಕಾಚೋರ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪವನ್, ತುಮಕೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 19, ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯುಸಿ. ತೂಕ 47 ಕಿಲೊ. ಎತ್ತರ ಐದೂವರೆ ಅಡಿ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೂಕ ಸಾಕೆ? ದಪ್ಪಗಾಗಲು 'ಬಾಡಿ ಪ್ಲಸ್'ದಂತಹ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ? ಜೊತೆಗೆ ನನಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಇದ್ದು ಅದಕ್ಕೇನು ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಔಷಧಿಯೇನೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಖಂಡಿತ ದಪ್ಪಗಾಗುವಿರಿ. ಆಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆಗೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ತುಮಕೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುವರು. ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಅಥಣಿ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ನನಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಕೆರೆತ ಹಾಗೂ ಕುರುಗಳಾಗಿ ಬಹಳೇ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದವು. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಹಾಗೂ Lindane lotion ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಮೈ ಕೆರೆತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದು ತೊಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ ಇನ್ನೂ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಹರಿದ್ರಾಖಂಡವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಮಹಾಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಧರಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಮಹಾ ಮರಿಚ್ಯಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ.

ಮೋಹನ್, ಮತ್ತೀಕೆರೆ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ನಾನು ನೋಡಲು ಕಪ್ಪಗಿದ್ದೇನೆ. ಬೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ - ನನ್ನ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಒಳಗೆ ಹೋಗಿವೆ. ಇವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನಾದರೂ ಔಷಧಿಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಬಣ್ಣ, ರೂಪು, ಎತ್ತರ ಎಲ್ಲವೂ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವಂತಹವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇರುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದು ಜಾಣರ ಲಕ್ಷಣ. ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ, ರೂಪ ಎಲ್ಲವೂ ಗೌಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆನ್ನೆಗಳು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲ. ನಗುವಿನ ಆಭರಣ ಧರಿಸಿ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾಗರಾಜ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

■ **ವಯಸ್ಸು 19, ತೂಕ 47 ಕಿಲೊ. ಪೊಲೀಸ ಕೆಲಸ ಸೇರಬಯಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ 3 ಕಿಲೊ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಯಾವ ಆಹಾರ ಬಳಸಿದರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯ? ನನಗೆ ಬೆವರುವಿಕೆ, ಸಿಟ್ಟು ಭಯ ಕೂಡ ಇದೆ.**

● ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಬಳಸಿ. ಊಟದ ನಂತರ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಸೇಬುಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 8 ಗಂಟೆಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿ. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಜಗದೀಶ್, ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರ

■ **ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಸೈಲೆನ್ಸರ್ ಪೈಪಿನಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಲು ಸುಟ್ಟಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಗುಣವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಡಿಕೆ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಗಡ್ಡೆಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಭಯ. ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

● ಆ ಗಡ್ಡೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಎಸ್.ಆರ್., ಹೊನ್ನಾಳಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 25, ನನ್ನ ಕೂದಲು ತುಂಬಾ ಉದುರುತ್ತಿವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡಿದೆ. ದಟ್ಟ ಕೂದಲು ಬರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ನನಗೆ ಉಗುರು ಕಡಿಯುವ ಚಟವೂ ಇದೆ. ನನ್ನ ಕಾಲ್ಬೆರಳಿನ ಉಗುರಿನ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಹಾಗೂ ನೀರು ಸೇರಿ ಆಗಾಗ ನೋವು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಬಳಸಿ. ಕೂದಲಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದುರ್ಧುರ ಪತ್ರಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ಬಳಸಿ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ತಲೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಬಳಸಿ. (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮಂಜುನಾಥರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ) ಉಗುರು ಕಡಿಯುವ ಚಟ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನೋಡುವವರಿಗೆ ಅಸಹ್ಯ ತರಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಉಗುರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಕಾಲ್ಬೆರಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲನ್ನಿಟ್ಟು ಬೆರಳಿನ ಸಂದಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಮೆತ್ತಗಿನ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಗುರನ್ನು ಆಗಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೃದುವಾದ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸಾಕ್ಸ್ ಧರಿಸಿ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ದಕ್ಷಿಣಮೂರ್ತಿ, ಊರು ಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 38, ನನಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು, ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಗಮದ ಬಳಿಕ ನೋವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳ. ಮೂತ್ರ ಬಹಳೇ ಘಾಟುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ - 3 ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಸೊಂಟದ ಬಲಭಾಗದ ಒಳಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಮೂರು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು 'ಹರ್ಪಿಸ್' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ವಾಸಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಡೀ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದ ಅನುಭವ, ತೊಡೆ, ಕಾಲು, ನಿತಂಬಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ತುರಿಕೆ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ಇವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

● ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗಲೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹರ್ಪಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನೀವು ಚಂದನಾಸವ ಮತ್ತು ಉಶೀರಾಸವವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿನಿ ವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ವಿಜಯ್, ಧಾರವಾಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 29, ನನಗೆ ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಳೆ ಸಾರು ತಿಂದಾಗಲಂತೂ ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದೀತೆ?**

● ನಿಮಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಮೈಕೈ ನೋವು ಮುಂತಾದ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೇರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಬೇಳೆ ಸಾರು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ಗಂಗಾಧರ, ವಿಜಾಪುರ

■ **ವಯಸ್ಸು 19, ನನ್ನ ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿವೆ. 10-12 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ಕಡಲೆ ಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಇದ್ದದ್ದು, ಈಗ ಲಿಂಬೆಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿವೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದಾದರೂ ನಂತರ ತನ್ನಿಂತ ತಾನೇ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಪಿ.ಡಿ., ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ **ವಿವಾಹಿತೆ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ, ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಎರಡನೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ ಆಗಿನಿಂದಲೂ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿವೆ. ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ?**

● ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೇ ಇರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಎ.ಬಿ., ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 22, ಎತ್ತರ 169 ಸೆಂ.ಮೀ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಚರ್ಮ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಏನೋ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಮದುವೆಯ ಬಳಿಕ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆದೀತೆ?**

● ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಸರ್ಜನ್(ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಜ್ಞ)ರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ 'ಸರಕಮ್‌ಸಿಷನ್' (ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮಾಡಿ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವರು. ಇದರಿಂದ ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಬೇಡ.

ಬಿ.ಎಂ.ಟಿ., ರಾಯಬಾಗ

■ **ವಯಸ್ಸು 24, ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಲದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಲ ತುಂಬಾ ಗರಣೆಗಟ್ಟಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಚಿಸಿ.**

● ನೀವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ 8 ಎಸಳು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನಂತರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಭಯಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಗುಲ್ಕಂದವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. 3-4 ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ವಿಆರ್‌ಎನ್, ಹಳೆಬೀಡು

■ **ವಯಸ್ಸು 22, ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ತುಂಬಾ ಗಂಧೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ತುಂಬಾ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯ ತೊಂದರೆಯಿರಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಗಂದೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಹರಿದ್ರಾ ಖಂಡವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಯಷ್ಟಿಮಧುತೈಲವನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನಕ್ಕ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ.

ಎಸ್.ಪಿ.ಕೆ., ಅತ್ತಿಬೆಲೆ

■ **ವಯಸ್ಸು 20, 14 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಉಗುರಿನಿಂದ ಚಿವುಟಿದ್ದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವು ಕಪ್ಪು ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿ ಉಳಿದಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮುಖವೇ ವಿಕಾರವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಓದಿನಲ್ಲೂ ಶ್ರದ್ಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

● ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳಿಗೆ ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉಪಯೋಗ ಬೇಕಾದೀತು. ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಬರುವುದು. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ. ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಅಧ್ಯಯನದೆಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಯಶಸ್ಸು ನಿಮಗೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 19. ಇನ್ನೂ ಮೀಸೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಆಹಾರ, ಔಷಧ ಬಳಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ: ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಗಂಟುಗಳಂತೆ ಆಗಿವೆ. ಆದರೆ ಅವು ನೋವನ್ನೇನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವು ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದೆ?**

● ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೀಸೆ ಬರುವುದು ತಡವಾಗಬಹುದು. ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಮೇಲಿನ ಗಂಟುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

■ **ನಾನೋರ್ವ ನತದೃಷ್ಟ ಯುವತಿ. ನಾನೋರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದೆ. ಆತ ನನ್ನನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಾಗಿ ದೇವರ ಆಣೆ ಮಾಡಿದ. ಆದರೆ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಾಟ ಮಾಡಿ ಈಗ ನನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ನನಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಬರಬಹುದೇ ಎಂದು ಹೆದರಿಕೆ ಆಗಿದೆ. ಆ ಆಘಾತದಿಂದ ನಾನು ತತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.**

● ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲವಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅರ್ಹನೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸದೇ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಮುಂದಾದುದು ತಪ್ಪು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ನಾಟಕವಾಡಿ ವಂಚಿಸಿದವನನ್ನು ಮರೆಯುವುದರ ಹೊರತು ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂದಲ್ಲಿ ಅದೃಷ್ಟವಂತರೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ. ಬದುಕು ಬಹಳ ಅಮೂಲ್ಯ. ಅಪಾತ್ರರರಿಗೋಸ್ಕರ ಅದನ್ನೇಕೆ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ? ಧೈರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಜೀವಿಸಿ.

ಎಸ್.ಬಿ.ಯು., ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ **ವಯಸ್ಸು 25, ನನಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಮಾಲೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ 'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ' ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಕೆಲವರು ಈ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇನೆ.**

● ನೀವು ಗುಲ್ಬರ್ಗಾದಲ್ಲಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಭೇಟಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು ಅವರು ಕ್ಯಾರಿಯರ್‌ಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ರವಿ, ಸಿಂದಗಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 15, ನಾನು ತುಂಬಾ ನಿಶಕ್ತಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಸೈಕಲ್ ಮೇಲೆ 10 ಕಿಲೋ ಭಾರ ಒಯ್ಯಲು ಸಹ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇದೆ. ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನಿಮ್ಮ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯೂ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಬಳಸಬೇಕು. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಕೂಡ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲದೇ ದಿನಾಲೂ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಶ್ವಗಂಧ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು.

ರುದ್ರ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ **ನನ್ನ ತಂದೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಕಟಕಟ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇತರರಿಗೂ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ನನಗೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೇಕೆ ಅವರು ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

● ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮಲಗಲು ತಿಳಿಸಿ. ಒಂದು ವಾರ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಂತರ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅವರಿಗೆ ಆತಂಕ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಭಯ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನಾದ್ರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಎಸ್‌ಆರ್., ಬೆಂಗಳೂರು

■ **ವಯಸ್ಸು 13, 9ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಎತ್ತರ 4.8 ಅಡಿ ಇದ್ದು ಗೆಳೆಯರೆಲ್ಲ ಕುಳ್ಳ ಎಂದು ಹಂಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಎತ್ತರವಾಗಲು 'ಹೈಟ್ ಗ್ರೋ'ದಂತಹ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬಹುದೆ?**

● ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎತ್ತರ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವಂತಹುದು. ನಿನಗಿನ್ನೂ 13 ವರ್ಷ. ಇನ್ನೂ 8 ವರ್ಷ ಅಂದರೆ ನೀನು 21 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವವರೆಗೆ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಬೇಡ. ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸು. ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿದ್ರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡು. ಈಜುವಿಕೆ ಕೂಡ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಎಸ್.ಪಿ.ಕೆ., ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 16, ಕಳೆದೊಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ನನಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರು. ಆದರೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

● ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕುರಿತು ಸರಿಯಾದ ವಿವರ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿರುವುದಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ಬಹುಶಃ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಶಮನಕ್ಕೆ ಧನ್ವಂತರಂ ತೈಲವನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಸಂದೇಶ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

■ **ವಯಸ್ಸು 23, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಪತ್ನಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತೀರಾ ಅಸಡ್ಡೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಸಮಾಗಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನಳಂತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಋತುಚಕ್ರವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.**

● ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಸಮಾಗಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನಳಾಗುತ್ತಾಳೆಂದರೆ ಬಹುಶಃ ಆಕೆಗೆ ಮನೋ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರಬಹುದು. ನೀವು ತಡಮಾಡದೇ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದು ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ.

ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ : ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರಿಂದ ಸಲಹೆ

ಭೀಮಣ್ಣ, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ

■ ನಾನು ತಲೆಬಾಗಿಸಿ ಓದಲು-ಬರೆಯಲು ಕುಳಿತರೆ ಸಾಕು, ಮೊದಲು ಕುತ್ತಿಗೆ ನಂತರ ತಲೆನೋಯಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಲೆನೋವು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಮನೋರೋಗತಜ್ಞರ ಹತ್ತಿರ ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ತೋರಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಏನೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಇದಾದ ಬಳಿಕ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದೆ. ಅವರು ಕಣ್ಣಿನ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿ 0.25 ಕನ್ನಡಕ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ತಲೆನೋವು ಈ ಕನ್ನಡಕದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂಥದೆ? ಅಥವಾ ನಾನು ಬೇರಾವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಬೇಕು ನೀವೇ ಹೇಳಿ.

● ಓದುವಾಗ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿಡಿ. ಬಗ್ಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ನೆರಳು ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲಿರಬಾರದು. ದೀಪಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ದೀಪ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ತಲೆನೋವು ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಓದುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಓದದೆ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಓದಿದ ನಂತರ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಣೆಯನ್ನು ನಯವಾಗಿ ತೀಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಾಹಾರದ ಜೊತೆ 20 Mg ಒಂದು PRODEP ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಎಸ್.ರಾಜ್., ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 16, ನನಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಚಟ ಬಿಡಲು ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಶೇ.98 ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪುರುಷನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇದರಿಂದ ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪಿ.ಕೆ. , ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 22, ನನಗೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿದೆ. ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು 'ನೀನು ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಕುಗ್ಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೆ?

● ನೀವು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಶುದ್ಧ ಸುಳ್ಳು. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದಿಂದ ಜನನಾಂಗ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ.

ಎಸ್.ಎಂ. , ನಂಜನಗೂಡು

■ ನವೆಂಬರ್-2002ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಕೋರೊ' ಎಂಬ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆಯೇ ನನ್ನಲ್ಲೂ ಅಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು, ವಿಪರೀತ ದಾಹ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ದುಷ್ಟರ ಸಹವಾಸಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅಫೀಮು, ಗಾಂಜಾ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೂ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು 'ಕೋರೊ'ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಇದು 'ಆತಂಕ-ಖಿನ್ನತೆ' ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಆದಷ್ಟು ಚಟ ಬಿಡಿ. ಸಲಹೆ: ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗ, ತಪಸ್ಸು, ವ್ಯಾಯಾಮ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ALZOLAM Sr (1Mg) ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿ.

ಎಸ್.ವೈ.ಎನ್., - ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 20, ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನನಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ನಾನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ ಉಪಚಾರ ಪಡೆದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೀಗ ಅತ್ತೆಯ ಮಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡುವ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನಿಮ್ಮದು ಆಧಾರವಿಲ್ಲದ ತಪ್ಪುಭಾವನೆ. ರೋಗವಿದ್ದರೆ ತಾನೇ ವಾಸಿಯಾಗಲು. ರೋಗವೇ ಇಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವೇನಿದೆ? ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಜನನಾಂಗದ ಉದ್ರೇಕತೆ (ಅದರ ಉದ್ದ ಅಥವಾ ಆಕಾರವಲ್ಲ). ಇದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಖಂಡಿತ ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವೆ. ಭಯಪಡಬೇಡಿ.

ಎ.ಎಂ., ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ನಾನು 16, ನಾನು ಹೈಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಸಂಶಯ ರೋಗವಿದೆ. ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬಳು ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಗ ನನಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ನನ್ನಲ್ಲೂ ಇದು ಜನ್ಮತಾಳಿತು. ಯಾವುದೇ ಹುಡುಗ ನನ್ನ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗೀಗಲಂತೂ ಅದು ವಿಚಿತ್ರ ತಿರುವು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅಣ್ಣ, ತಂದೆ, ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆಯೂ ಅವರು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಏನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂಬ ಸಂದೇಹ. ಅಮ್ಮನಿಗೂ ನಾನು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಆಕೆ ನನಗೆ ಬುದ್ದಿ ಹೇಳಿ ಹೇಳಿ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋದಳು. ನಾನೀಗ ಬೇರೊಂದು ನಗರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ನನ್ನನ್ನು 'ಹೇಟ್' ಮಾಡುತ್ತಾರೇನೋ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನನಗೀಗ ಯಾರೂ ಗೆಳತಿಯಲ್ಲ. ಯಾರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಒಟ್ಟಾರೆ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಕೀಳರಿಮೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

● ದಿನಾಲೂ ರಾತ್ರಿ **SOCALM (25 mg)** ನುಂಗಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಯ ಜೊತೆ **50 mg ZOSERT** ನುಂಗಿ. ಸಮಯ ಆರು ತಿಂಗಳು.

ಎಂ.ಎಸ್., ಚಾಮರಾಜನಗರ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ನಾನು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊದಲುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನಗಿದು ಹುಟ್ಟನಿಂದ ಇಲ್ಲ. 7ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ಯಾರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ಮುಂಬರುವ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಉದ್ವೇಗಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು ಅರೆಸೆಕೆಂಡು ಮನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಮಾತನಾಡಿ. ಕೀಳರಿಮೆ ಬೇಡ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ (ಬೆಳೆದಂತೆ) ಇದು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಿ.ಎಸ್. ಕಾಕೋಳ

■ ವಯಸ್ಸು 22, ಅವಿವಾಹಿತ, ಎರಡು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಹಲವು ಚಿಂತೆಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈಚೆಗೆ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಬೇರೆ ಕಿರಿದಾಗಿರುವುದು, ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ನನ್ನ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಸುಖಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಗುಪ್ತಾಂಗ ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹೊರತು ಕಿರಿದಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಉದ್ರೇಕ ತರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕಲ್ಪನೆ ಬಿಡಿ, ಉದ್ರೇಕ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ನಂದ, ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

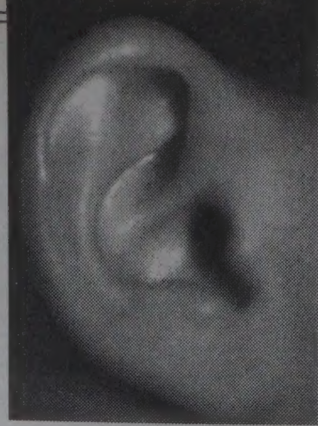
■ ವಯಸ್ಸು 19, ನನಗೆ ಮಲಗಿದಾಕ್ಷಣ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಹಗಲು ಕೂಡ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೇಳಲು ಸಂಕೋಚ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹ ದಣಿದರೆ ನಿದ್ದೆ ತಂತಾನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕೈ ಕಾಲು ಮುಖವನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. CLONOTRIL (2Mgs) ರಾತ್ರಿ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಎಸ್.ಯು., ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 23, ನನಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಭಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ನನಗೇಕೆ ಈ ಭಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ? ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ - ನನ್ನ ಬಳಿ ಯಾರಾದರೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುರಿ ಉಂಟಾಗಿ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಕಿತ್ತೆಸೆದು ಕೆನ್ನೆಗೆ ಹೊಡೆದುಬಿಡಲೇ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನನ್ನನ್ನೇ ನಾನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಣ್ಣುರಿ - ಕೋಪ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆಯ ಹೆಸರು 'ಆತಂಕ' ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ತಪಸ್ಸು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಚಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. RESTYZ (0.25mg) ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಧೂಮಪಾನ ವಾಸನೆ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿರಬೇಡಿ.





ಎಮ್.ಎಸ್.ಜೆ.ನಾಯಕ್
44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೊಟೆಲ್ ಎದುರು ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ, ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಬೆಂಗಳೂರು-27.
ದೂರವಾಣಿ: 2237703

ಶೇಖರ, ಮಂಗಳೂರು

● ನನ್ನ ಮಗ ರಾಜು ವಯಸ್ಸು 28, ಆತನಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಕಿವಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಈತನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನಾದರು ಇದೆಯೇ?

○ ತಾವು ತಿಳಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ತಮ್ಮ ಮಗನ ಕಿವಿಗೆ ಶ್ರವಣೋಪಕರಣ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಮಾತು ಕಲಿಯುವ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಾತು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾವು ಆತನನ್ನು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

ಸಂಧ್ಯಾ, ಹಾಸನ

● ವಯಸ್ಸು 32, ನನಗೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು, ಮೊದಲನೆಯ ಮಗುವಿಗೆ 8 ವರ್ಷ, ಎರಡನೆಯ ಮಗುವಿಗೆ 8 ತಿಂಗಳು. ನನಗೆ ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕೈದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಯ್ ಎಂದು ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

○ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗೆ ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಎಲುಬು ಗಡಸುತನ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಅದು ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ತಾವು ಕೂಡಲೆ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ

ಕಿರಣ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

● ನನಗೆ 36 ವರ್ಷ, ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ತಲೆ ಸುತ್ತು, ವಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಓಡಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎದ್ದರೆ ನಿಲ್ಲಲು ಕೂಡ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಯ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕಿವಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿರಿ.

○ ನಿಮಗೆ ಮೆನಿಯರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಪರೀತ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತಿದೆ. ತಾವು ಕೂಡಲೇ ಕಿವಿ ಮೂಗು ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರನ್ನು ಬೇಟಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ದೇವೀರಮ್ಮ, ಕನಕಪುರ

● ವಯಸ್ಸು 45, ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮೂರಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ಚಳಿ ಜ್ವರ ಬಂತು. 15 ದಿನಗಳಾದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ವಾಪಸ್ಸು ಊರಿಗೆ ಬಂದು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಒಂದು ವಾರದನಂತರ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಿವಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ತಾವು ಕೂಡಲೆ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು. ಅಥವಾ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಶ್ರವಣ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕಿಸಬೇಕು. ಅಲಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನ ಶಾಶ್ವತ ರೂಪತಾಳಬಹುದು.

ಸದಾಶಿವ, ಧಾರವಾಡ

● ನನಗೆ 28 ವರ್ಷ, ನನಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಟಿ.ಬಿ. ಖಾಯಿಲೆಯಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯಾಕೋ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಯ್ ಎಂದು ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

○ ಕಿವಿಯ ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣ ಗುಯ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ತಾವು ಕೂಡಲೆ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
ವಿಳಾಸ: **ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾಡಿ** ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ 1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ತುಮಕೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 23, ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಳಿಕ ವೃಷಣ ಊದಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಕೈ-ಕಾಲು ತೊಡೆನೋವು ವಿಪರೀತ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ಒಣಗಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಣಿತರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಕೈಕಾಲು ನೋವು ತೊಡೆನೋವು ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ರೋಗವಲ್ಲ, ವೃಷಣ ಊದಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುವುದು ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು BECOSULES ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಆರ್.ಕೆ., ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ನನಗೆ ಮೊದಲು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಟಿಪಿಕಲ್ ಆದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಬಳಿ ಉಚ್ಚರಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿದೆ. ಗುಪ್ತಾಂಗ ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ನಿಮಿರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿಯೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಉತ್ತರಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಯೋಚನೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕಾಶ್, ಸಿಂದಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 30, ವಿವಾಹಿತ. ಒಂದು ಮಗುವಿದೆ. ಸಮಾಗಮದ 1 ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಆತಂಕ ಪಡಬೇಡಿ. ದಾಂಪತ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವಾಗ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಅರ್ಧ ತಾಸು ಮುಂಚೆ INDEROL (40 Mg)ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ. (ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗವಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ).

ಎ.ಬಿ.ಕೆ., ಬೆಳಗಾವಿ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನಾನು ಕಳೆದ ವರ್ಷದ ಫೆಬ್ರುವರಿಯಲ್ಲಿ ನಿರೋಧ ಬಳಸಿ ವೇಶ್ಯೆಯೊಬ್ಬಳ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದೆ. ಈಗೀಗ ನನಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬಂದಿರಬಹುದೇನೋ ಎಂದು ವಿಪರೀತ ಹೆದರಿಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಲು ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

● ಬಹುಶಃ ನಿಮಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಅದು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ನಿಮಗೇ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಂಗ ತಪ್ಪು.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ⓥ
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣ

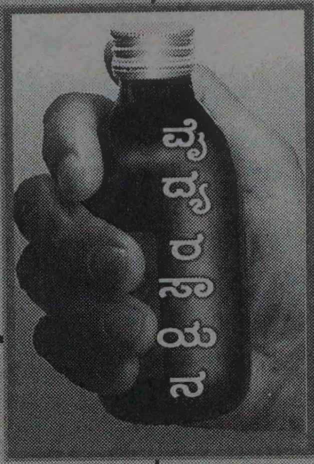
ನಾನು ದ್ವಿತೀಯ ಬಿ.ಎ.ಎಮ್.ಎಸ್.ನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗಿನ ಘಟನೆ. ನನಗೆ ರಸಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣ' ತಯಾರಿಸಲು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ನಾನು ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್‌ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಲೇಟಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯ ಪ್ಯೂನ್ ಬಂದು 'ಮೇಡಮ್' ನಿಮಗೆ ಏನು ಕೊಟ್ಟಿದಾರರಿ.. ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ನಾನು 'ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣ' ಎಂದೆ. ಅವನು ಏನೋ ನೆನಪಾದಂತೆ ತಲೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು "ಬಾಯಾರ, ನೀವು ಮತ್ತೇನೂ ಹೊಸದು ಮಾಡೋದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣ ರೆಡಿಮಾಡಿದ್ದೇ ಐತಿ ತಗೋರಿ'' ಎಂದ. ನಾನು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಹಾಗಾದರೆ ಇದನ್ನೇ ಇನ್ನಷ್ಟು ನೈಸ್ ಚೂರ್ಣ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಅದನ್ನೇ ಸರಿ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ಮೊದಲೇ ಮುಗಿಸಿ ಎಲ್ಲರೂ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಆಕಡೆ ಈಕಡೆ ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಪರೀಕ್ಷಕರು ಬಂದರು. ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್ ಹಾಲ್‌ಗೆ ಬಂದೆವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ನಂಬರ್ ನಂದೇ ಇದ್ದದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲ "ವೈವಾ'' (Viva)ಕ್ಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಒಳಕರೆದರು. ನಾನು ನನ್ನದಲ್ಲದ ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಳಹೋದೆ. ಪರೀಕ್ಷಕರು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಬಹಳ ನೈಸ್ ಆಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಿಯಾ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರು. ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇ ತಡ ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನನಗೆ ಕಂಡವು. ನನಗೆ ಹೆದರಿಕೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲೂ ಏನೋ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ ಎಂದು. ಸರ್ ನನಗೆ "ನಿನಗೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತಾ'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ನಾನು "ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸರ್'' ಎಂದೆ. ಅಲ್ಲಮ್ಮ ಈ ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣ ನೀನು ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದು ನೋಡು ಎಂದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವಲವಣ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿತ್ತು. ನಾನು ಹೆದರುತ್ತಾ "ಸ್ಸಾರಿ ಸರ್, ಲವಣ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿದೆ'' ಎಂದೆ. ಹೋಗಮ್ಮ ನೆಕ್ಸ್ಟ್‌ಟೈಮ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿಕೊಂಡು ಬಾ ಎಂದರು. ನಾನು ಅಳುತ್ತಾ ಹೊರಬಂದೆ. ನಂತರ ರಿಸಲ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳು ಬಂದಿದ್ದು ನೋಡಿ ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಮೊದಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳಿದ್ದೆ. ರಸಶಾಸ್ತ್ರ ಪೇಪರ್ ಡಮಾರ್ ಆಗುತ್ತೇ ಎಂದು. ಆದರೆ ದೇವರ ದಯೆಯಿಂದ ನನಗೆ ಅದರಲ್ಲೇ ಜಾಸ್ತಿ ಅಂಕಗಳು ಬಂದು ಪಾಸಾಗಿತ್ತು.

ಡಾ॥ ಉಮಾ ಅಸೂಟಿ

"ಮಧು ಅನುಪಾನ"

ನಾನು ದ್ವಿತೀಯ ಬಿ.ಎ.ಎಮ್.ಎಸ್.ನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ. ಡಾ॥ ಎಂ.ಬಿ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್‌ರಾಗಿದ್ದರು. ನಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಒಂದು ದಿನ ಅವರು ನಮಗೆ "ಮಹಾ ಸುದರ್ಶನ ಚೂರ್ಣ'' ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಂದಿಗೆ ಏನೋ ಪಿಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರು ನನಗೆ ಮುಂದೆ ಕರೆದು ಮಹಾ ಸುದರ್ಶನ ಚೂರ್ಣ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದರು. ನಾನು ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿದೆ. ಆಗ ಅವರು ನಾನು ನನಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಕೇವಲ ಸುಖೋಷ್ಣದಲ್ಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದರು. ಇವರು ರೀಲ್‌ಬಿಡುತ್ತಾರೆಂದು ನಾವೆಲ್ಲ ನಕ್ಕೆವು. ಅವರಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದು ಎಲ್ಲರ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿ ಇದರ ರಸ ಯಾವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ ಎಂದರು. ಮೊದಲೇ ನಾವು 'ಮಹಾ ಸುದರ್ಶನ ಚೂರ್ಣ' ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡೆವು. ಅದು ಮೊದಲೇ ತಿಕ್ತ ರಸ (ಕಹಿ) ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಬಾಯಿಯೆಲ್ಲ ಕಹಿಯಾಗಿ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಅವಸ್ಥೆ ಆ ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ. ಕೂಡಲೇ ಸರ್ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳಗಿನಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ತರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಎಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ತಿಂದು ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ಕಹಿ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಸರ್ ನಮಗೆ ಮಹಾಸುದರ್ಶನ ಘನವಟಿ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಚೂರ್ಣ ಇರಲಿ ಅದಕ್ಕೆ "ಮಧು'' ಸೂಕ್ತ ಅನುಪಾನ ಎಂದರು. ಅವತ್ತಿನ ಘಟನೆ ನೆನಪಾದರೆ ಇನ್ನೂ ನಮಗೆ ನಗುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದು ನಮಗೆ ಕಹಿ ಘಳಿಗೆ. ಈಗ ಅದು ಸಿಹಿ ಘಳಿಗೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಶ್ರೀನಿಧಿ ನಿಲಯ, ಕಿತ್ತೂರು ಚೆನ್ನಮ್ಮರಾಣಿ ರಸ್ತೆ, 8ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಗದಗ - 582 101



ಎತ್ತಿಗೆ ಜ್ವರ... ಎಮ್ಮೆಗೆ ಬರೆ

ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರು ಬಂದರು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ 15 ದಿನದ ಮಗು ಕೂಡ ಇತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ಬಂದಿತ್ತು. ನಾನು ಅದನ್ನು ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸೀರಪ್ ಬರೆದುಕೊಡ್ತೀನಿ ಅಂದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವನು "ಸಾರ್ ಔಷಧಿ ಬೇಡಿ ಸಾರ್, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿ ಅಂದ. ನಾನು "ಬೇಡ "ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಈ ಔಷಧಿ ಕೊಡು. ಆಮೇಲೆ ನೋಡೋಣ'' ಅಂದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆತ ಏನೂ ಮಾತಾಡಲಿಲ್ಲ. ಆತನು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕರೆದು "ಸಾರ್, ಇವಳಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿ'' ಅಂದ. ನಾನು "ನಿನಗೂ ಹುಷಾರಿಲ್ಲವೇನಮ್ಮ ಯಾವಾಗಲಿಂದ'' ಅಂದೆ. ಆಕೆಯ ಯಜಮಾನ "ಇವಳಿಗೆ ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಕೆಮ್ಮು ಇದೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿ'' ಅಂದ. ನಾನು ಮಾತಾಡದೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿದೆ. ಹಾಗೆ ಆಕೆಗೂ ಮಗುವಿಗೂ ಔಷಧಿ ಬರೆದು "3-4 ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಬಾ'' ಎಂದೆ.

ಮರುದಿನ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ. ಕೋಪದಿಂದ "ಏನ್‌ಸಾರ್ ನಿನ್ನೆ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ರಿ; ನಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪನೂ ವಾಸಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಅಂದ. ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಯೋಚಿಸಿ "ಅಲ್ಲಪ್ಪಾ 4-5 ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಬಾ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ದೆ. ಒಂದೇ ದಿನಕ್ಕೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಾ? ಇನ್ನೂ ಔಷಧಿ ಮುಗಿಯಬೇಡವೆ ಎಂದೆ. ಅದಕ್ಕವನು "ಇನ್ನೆಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸಾರ್?'' ಎಂದ. "ಎಲ್ಲಾ ಕುಡಿಸಿ ಬಿಟ್ಟೆಯಾ? ಏನಾದರೂ ಆಯಿತೆ?'' ಎಂದೆ. "ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲಾ ಸಾರ್, ಆ ಔಷಧಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದೆ. ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗ್ಲಿ'' ಅಂತ ಅಂದ. ಅವನ ಅಮಾಯಕತೆ ನೋಡಿ ನಗು, ಕೋಪ ಒಡನೆಯೇ ಬಂದಿತು. ನಾನು ಆತನನ್ನು "ಅಲ್ಲಪ್ಪಾ ನಿನ್ನ ಹೆಂಡ್ತಿ ಹೇಗಿದ್ದಾಳೆ. ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟೇ ನಲ್ಲಾ'' ಎಂದೆ. "ಸಾರ್ ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿಲ್ಲ ವಲ್ಲಾ ಅದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡ್ತಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿಸಿದ್ದು. ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಂಗಡಿಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟೆ'' ಅಂದ. ಅವನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಅಮಾಯಕತೆ ನೋಡಿ 'ಎತ್ತಿಗೆ ಜ್ವರ... ಎಮ್ಮೆಗೆ ಬರೆ' ಗಾದೆ ನೆನಪಾಯಿತು.

ಡಾ॥ ಕೆ. ಅರುಣಕುಮಾರ್

...ನೀವಾದ್ರೂ ಹೇಳಿ

ಒಮ್ಮೆ ಓರ್ವ ಹೆಂಗಸು ಬಂದು "ಸಾರ್ ಬಿದ್ದುಬಿಟ್ಟೆ ಸಾರ್. ಕತ್ತು ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ನೋವು'' ಅಂದಳು. ನಾನು ಟೆಸ್ಟ್‌ಮಾಡಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ನೋವು ಶಮನವಾಗಲು ಮುಲಾಮನ್ನು ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿದೆ. ಎರಡು ದಿನದ ನಂತರ ಆಕೆ ಬಂದು "ಸಾರ್ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಿದೆ ಅಂದಳು. ಮತ್ತೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿ ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟೆ. ಏನಮ್ಮಾ ಎತ್ತರದಿಂದ ಬಿದ್ದಿರಬೇಕು ಅಂದೆ. ಆಕೆ "ಸಾರ್, ನಿಜ ಹೇಳ್ತೀನಿ ನಾನು ಬಿದ್ದಿದ್ದಲ್ಲ. ಮೊನ್ನೆ ನನ್ನ ಮಾವನ ತಿಥಿ (11ನೇ ದಿನದ್ದು) ಇತ್ತು. ನಾನು ನನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ಕೆಲ್ಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೆ, ನಮ್ಮ ಮಾವ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ನನ್ನ ಪೋಟೋಗೆ ಹೂವಿನಹಾರ ಹಾಕೋದು ಬಿಟ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಹೂವು ಹಾಕಿದ್ದೀಯಾ ಅಂತ ಕತ್ತು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ್ರು. ನಾನು ಹೆದರಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನೋವಾಗಿರೋದು ಅಂದಳು. ನಾನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗೂ ಆಗುತ್ತಾ ಅಂದುಕೊಂಡು "ಅಲ್ಲಮ್ಮಾ ಈ ವಿಷಯ ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನ್ರಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ರಾ'' ಅಂತ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೇಳಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು "ಸಾರ್, ನಾನು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದ್ರು ನಂಬಲಿಲ್ಲ. ನೀವಾದ್ರೂ ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನ್ರಿಗೆ ಹೇಳಿ'' ಅನ್ನಬೇಕೆ? ●

ಯಶಸ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಮಂಚೇನಹಳ್ಳಿ - 561 211

ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ **'ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿ'**ಯನ್ನು ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಕಣವಿದು, ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಪ್ರಸಂಗ, ತಮಾಷೆಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಈ ವೈದ್ಯರಸಾಯನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. **-ಪ್ರ.ಸಂ.**

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596



JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2003-05